

Cause Mediation

ett nytt, enklare och effektivare sätt
att arbeta med relationer



Peter Hanthe

Cause Mediation®

Göteborg 2016

Peter Hanthe, jur kand

CAUSE AB
Fjälletvägen 75
423 71 SÄVE

www.cause.se

1. Inledning.....	1
1.1. Bakgrund.....	2
1.2. Olika medlingsmetoder.....	2
1.2.1. Två komponenter i alla konflikter – sakfrågan och relationen.....	2
1.2.2. Förhandling/sakororienterad medling – relationsorienterad medling.....	2
1.3. Svårt uppnå varaktiga lösningar	3
1.3.1. Principbeslut att först arbeta med relationen.....	4
1.3.2. Flaskhalsar som försvårar varaktig förändring.....	4
1.4. Motivation och tid.....	4
1.5. Medling i praktiken.....	5
2. Ett nytt medlingskoncept.....	6
2.1. En förklaringsmodell.....	6
2.1.1. Begrepp, antaganden och definitioner	6
2.1.2. Den optimala relationen.....	6
2.1.3. Sunda och osunda relationer	7
2.1.4. Två obehagliga överraskningar.....	7
2.1.5. En helt ny spelplan med nya spelregler.....	8
2.1.6. En första konsekvens: svårigheterna att kommunicera.....	8
2.1.7. En andra konsekvens: balansen i relationen.....	9
2.1.8. En tredje konsekvens: ökade svårigheter att lösa konflikter	9
2.1.9. En fjärde konsekvens: avståndet mellan avsikt och resultat	9
2.1.10. Relationer kan förändras.....	10
2.1.11. Syftet med förklaringsmodellen	11
2.2. Verktyg.....	11
2.2.1. Verktyg att möta svårigheterna att kommunicera	11
2.2.2. Verktyg att möta obalansen i relationen	12
2.2.3. Verktyg att möta svårigheterna att lösa konflikter.....	12
2.2.4. Verktyg att möta avståndet mellan avsikt och resultat	12
2.2.5. Övergripande verktyg/strategier	13
2.2.6. Gemensam nämnare.....	14
2.3. Metodik.....	14
2.4. Ett socialt forum	15
2.4.1. Tillit.....	15
2.4.2. Tid.....	15
2.4.3. Ett socialt forum – ett såväl kortsiktigt som långsiktigt stöd.....	15
3. Värderingar.....	17
3.1. Tre olika normsystem	17
3.2. Problem i parrelationen – problem i föräldrarelationen	18
3.3. Att ändra värderingar.....	18
4. Fyra typer av relationer	19
4.1. Sunda relationer som i grunden är helt sunda	19
4.2. Sunda relationer som är på väg att bli osunda	19
4.3. Osunda relationer som kan bli sunda igen	20
4.4. Osunda relationer som passerat "The point of no return"	21
4.5. Parrelationer.....	21
5. Lämpligt/olämpligt att förordna om medling	22
5.1. Tre faktorer påverkar	22
5.1.1. Sakfrågan.....	23
5.1.2. Relationen.....	23
5.1.3. Den tredje faktorn	23
5.1.4. Förhandling eller relationsorienterad medling?.....	25
5.1.5. Sammanfattning	28
5.2. Förutsättningar (eller bristande förutsättningar)	25
5.2.1. Olämpliga eller mindre lämpliga	25
5.2.2. Lämpliga eller möjliga	27
6. Alienation	29
6.1. En typsituation	29
6.2. Betydelsen av olika normsystem.....	30
7. Medling – ett kort som är värt att satsa på?.....	32
7.1. Mina farhågor.....	32
7.2. Samförståndslösning.....	32
7.3. Medling och samarbetsamtal	33
7.4. Medlarens kompetens	33
7.5. Att lösa konflikterna innan de kommer till domstolen.....	33
7.6. Sammanfattning	34

1. Inledning

Cause Mediation® är ett nytt medlingskoncept som i första hand är ägnat att användas i vårdnadsmål. Konceptet utgår från grundläggande antaganden om hur relationer fungerar och är möjligt att använda i alla typer av relationer. Det här dokumentet riktar sig dock i första hand till föräldrar, ombud och domstolspersonal som är eller kan bli involverade i vårdnadstvister.

Dokumentet är indelat i sju kapitel. **I det första, inledande kapitlet** ger jag en kort bakgrund till Cause Mediation®; varför jag valt att fokusera på terapeutisk/relationsorienterad medling istället för förhandling/sakorienterad medling, och vilka flaskhalsar som försvårar för parterna att nå en varaktig samförståndslösning.

Det andra kapitlet behandlar kärnan i medlingskonceptet Cause Mediation®. Medlingskonceptet består av fyra delar som var för sig inte är unika eller innehåller något nytt. Det nya ligger i kombinationen av de fyra delarna och i hur förklaringsmodellen presenteras.

De fyra delarna är:

1. En **förklaringsmodell** som syftar till att ge en bättre förståelse för hur relationer fungerar och varför vissa relationer kan upplevas som omöjliga att handskas med. Förklaringsmodellen är plattformen hela konceptet vilar på. Förklaringsmodellen ger en förklaring till varför relationer går sönder, och vad man måste tänka på om man vill överleva i/handskas med en trasig relation.
2. **Verktyg** som gör det möjligt för parterna att handskas med/överleva i dessa "omöjliga" relationer. Några av de verktyg parterna behöver kunna använda för att kunna överleva i/handskas med en trasig relation tas upp i kapitlet.
3. En **medlingsmetodik** som underlättar för parterna att ta till sig förklaringsmodellen och att lära sig använda verktygen. Kärnan i metodiken beskrivs kort och översiktligt.
4. **Ett socialt forum**. En felande länk som saknas i andra medlingskoncept. En möjlighet för parterna att med stöd av andra människor med samma grundkunskaper om förklaringsmodellen och om verktygen fortsätta motivera sig att använda verktygen och att fortsätta bygga tillit till den andra föräldern. Kapitlet avslutas med en beskrivning av varför ett socialt forum är en felande länk och hur ett socialt forum kan underlätta för parterna att handskas med relationen.

Kapitel tre handlar om värderingar, en ofta förbisedd faktor när det gäller relationer och konflikter. Våra värderingar styr vår uppfattning om vad som är bra/dåligt, rätt/fel, etc. Det torde vara självklart att två personer med olika värderingspaket inte alltid är överens om vad som är värdefullt, och att det påverkar deras möjligheter att förhandla fram en överenskommelse, men av någon anledning pratar vi sällan om värderingar när det gäller vårdnadstvister. I kapitlet tar jag upp hur parternas respektive värderingspaket påverkar deras relation och hur de kan minska risken för att inkompatibla värderingar leder till ohanterliga konflikter.

I kapitel fyra beskriver jag fyra typer av relationer – från helt sunda relationer till relationer som blivit så osunda att de inte längre kan bli sunda.

Kapitel fem behandlar frågeställningen när det är lämpligt respektive olämpligt att förordna om medling. Frågeställningen är inte helt enkel att besvara, men med utgångspunkt i ett antagande om vilka faktorer som påverkar parternas konflikt ger jag en bild av när jag bedömer att det är lämpligt respektive olämpligt att förordna om medling.

I kapitel sex delar jag med mig av min syn på en typ av konflikt mellan föräldrar som är extra allvarlig och som tyvärr inte är alltför ovanlig – alienation.

I kapitel sju resonerar jag runt hur jag ser på framtiden när det gäller medling i vårdnadsmål, och mina förhoppningar när det gäller vilken roll Cause Mediation® kan fylla i en sådan framtiden.

1.1. Bakgrund

Jag fick mitt första uppdrag som medlare 1998. Sedan dess har jag nog provat alla möjliga (och omöjliga) medlingsmetoder som finns. För tre-fyra år sedan började jag se ett tydligt behov av att förenkla och renodla mitt sätt att arbeta. Tidspressen på mig som medlare blev allt större och konflikterna blev allt svårare. Jag började arbeta på en enkel och lättillgänglig förklaringsmodell som kan hjälpa föräldrarna förstå varför deras konflikter är så svåra för dem att lösa, och som kan ge dem enkla, lättförståeliga och lättanvända verktyg som gör det möjligt för dem att lösa sina konflikter på egen hand. Resultatet blev Cause Mediation® – ett nytt medlingskoncept och ett nytt synsätt på relationer och konflikter.

1.2. Olika medlingsmetoder

Valet av medlingsmetod när man arbetar med vårdnadstvister är inte självklart. Historiskt har medlare använt sig av allt från rent förhandlingsinriktad medling till mer terapeutiskt inriktade medlingsmetoder.

Valet av "rätt" medlingsmetod är kopplat till kontexten konflikten befinner sig, parternas relation innan konflikten, parternas förväntade relation efter konflikten, vad konflikten handlar om, etc. Det är ett antal faktorer som avgör vilken medlingsmetod som är "rätt". Det säger sig självt att det inte finns någon enstaka medlingsmetod som lämpar sig för alla typer av konflikter. Men även om valet av medlingsmetod inte är självklart, så finns det några gemensamma nämnare i alla konflikter, oavsett vad konflikten handlar om. Dessa gemensamma nämnare kan ge en indikation om åtminstone vilken huvudtyp av medlingsmetod som är lämplig att välja.

1.2.1. *Två komponenter i alla konflikter – sakfrågan och relationen*

Det finns alltid två komponenter i en konflikt: sakfrågan/sakfrågorna konflikten handlar om och relationen mellan parterna. I vissa konflikter är sakfrågan helt dominant – t ex när du köpt en ny hushållsmaskin som inte fungerar när du packat upp den och ska prova den. I andra konflikter är relationen helt dominant – t ex i en grannfejdd där parterna är övertygade om att den andra har som enda målsättning att hämnas en gammal oförrätt. I konflikter där sakfrågan är dominant kan man ofta gå direkt in i en förhandling. I den typen av konflikter finns det sällan någon anledning att ens beröra parternas relation (åtminstone så länge det inte handlar om en affärsrelation som kommer att leda till nya avtal mellan parterna).

I vårdnadstvister har vi i grunden en helt annan typ av situation än den vi befinner oss i när vi tvistar om en trasig hushållsapparat. Det ligger i sakens natur att parterna i en vårdnadstvist har en viss historik tillsammans (minst nio månader), och sannolikheten för att de kommer att ha åtminstone viss kontakt med varandra i framtiden är ganska hög. Även om deras parrelation är över så kan de inte springa ifrån sin föräldrelation. En konflikt i en vårdnadstvist handlar därför inte bara om själva sakfrågan utan också om parternas syn på varandras avsikter bakom sina respektive förslag till en eventuell lösning av sakfrågan. Bristen på tillit (som bottnar i olösta konflikter från deras gemensamma historia) gör det mycket svårare för parterna att fokusera på den rena sakfrågan. Parterna läser in onda avsikter hos varandra, avsikter som ofta inte ens finns där.

Men även om det borde vara uppenbart för alla att parternas relation påverkar parternas syn på sakfrågan, och därmed också påverkar hur svårt eller lätt det är för dem att lösa själva sakfrågan, så är uppfattningen att medling i vårdnadsmål enbart handlar om att förhandla fram en samförstånds-lösning inte ovanlig, och det är därför inte heller ovanligt att behovet av att arbeta med relationen ifrågasätts.

1.2.2. *Förhandling/sakorierad medling – relationsorienterad medling*

Om vi utgår från att en typisk konflikt handlar om att:

- du har något som jag vill ha,

- du vägrar att ge det till mig om du inte får något av mig som du vill ha,
- det du vill ha av mig vill jag inte ge dig,

så är förhandling inriktad på att hitta en lösning som gör att både du och jag känner att vi får det vi vill ha, eller att vi åtminstone känner att vi inte ger mer än vad vi får. "Om jag får ha Kalle torsdag till måndag varannan vecka så får du ta med dig Kalle till dina föräldrar i Spanien fyra veckor i streck varje sommar." Om jag ger dig något så vill jag ha något tillbaka som är värt minst lika mycket – en förhandling strävar efter att skapa en balans mellan vad vi ger och vad vi får.

Det är vanligt att föräldrar i en vårdnadstvist är helt fokuserade på hur mycket de gett och hur lite de fått tillbaka. När vi jurister kommer in som ombud så gör vi sällan saken bättre. Vi är ofta tränade i att sätta ett likhetstecken mellan konfliktlösning och förhandling. När vi ser en konflikt så letar vi efter saker vi kan mäta, väga och jämföra. "Om jag ger dig fem timmars umgänge så vill jag ha något tillbaka som är värt minst fem timmars umgänge."

Tyvärr ligger det i sakens natur att parterna i en vårdnadstvist värderar saker annorlunda. Det som är värt en förmögenhet för den ena parten i en vårdnadstvist kan vara totalt värdelöst för den andra parten. Det här kan vara svårt för parterna att förstå, vilket gör att båda upplever den andre som ovillig att samarbeta. I avsnitt 2.1.7. och i kapitel 3 har jag mer utförligt beskrivit varför detta kan vara så svårt för parterna att förstå.

Efter att ha iakttagit tusentals föräldrar i vårdnadstvist så har min slutsats blivit den att med mindre än att de förändrar sin syn på varandra och på varandras eventuella avsikter, och börjar arbeta på att bygga tillit till varandra, är det ofta för mycket begärt av parterna i en vårdnadstvist att de på egen hand ska kunna lösa sina konflikter. Behovet av förändring av parternas relation till varandra är centralt för möjligheterna för parterna att arbeta med sakfrågorna och att nå fram till en hållbar samförståndslösning.

1.3. Svårt uppnå varaktiga lösningar

När jag som medlare talar om för parterna att de måste förändra sitt förhållningssätt till varandra skakar de så gott som alltid på huvudet av ren uppgivenhet och tittar klenetroget på mig. De har ofta varit med om flera medlingsförsök tidigare och har suttit i samtal som sparat ur, och de har helt tappat tron på att den andra föräldern vill förändra något. En medlare kan ofta ge parterna ett par AHA-upplevelser och tillfälligt hjälpa dem få en känsla av att förändring är möjlig, men de trillar snabbt ner i känslan av hopplöshet igen.

Det är i praktiken sällan en medlare med hjälp av traditionella medlingsmetoder kan underlätta för parter i en vårdnadstvist att nå en **varaktig** lösning på sina konflikter. Ofta står och faller medlarens möjligheter att hjälpa parterna nå ens en överenskommelse med medlarens vilja och förmåga att tvinga eller övertala parterna att gå med på en överenskommelse. Det säger sig självt att en överenskommelse som alltför mycket strider mot vad parterna känner är rimligt har en begränsad livslängd – det torde finnas en uppenbar risk för att parterna snart befinner sig i domstolen igen om medlaren i alltför hög utsträckning använder sin auktoritet för att få dem att gå med på en viss överenskommelse. Ändå är det inte ovanligt att medlare i vårdnadsmål arbetar på just det sättet.

Så ja, det är fullt möjligt för mig som medlare att använda min auktoritet och lägga all energi på att förhandla fram en samförståndslösning. Det enda jag riskerar är:

1. att barnet får fortsätta växa upp i ett klimat där relationen mellan parterna domineras av aggressivitet och konflikter. Även om barnet på ytan verkar klara sig förvånansvärt bra så är det ofrånkomligt att barnet tar stryk av att ständigt sitta i kläm mellan sina föräldrar.
2. att överenskommelsen är alltför dåligt förankrad hos parterna och att det bara är en tidsfråga innan någon av parterna bryter överenskommelsen och startar en ny process.
3. att parternas oförmåga att handskas med sin relation leder till nya konflikter som parterna inte kan lösa, till stor del på grund av sin bristande tillit till varandra.

För mig är det därför ganska självklart att inte använda min eventuella auktoritet i syfte att påtvinga parterna en samförståndslösning som troligen i praktiken har en relativt kort varaktighet.

1.3.1. Principbeslut att först arbeta med relationen

Mitt arbete som medlare har gått igenom några olika faser. Första åren blandade jag förhandling och arbete med parternas relation ganska friskt, med varierande framgång. Efter att jag under några år arbetat ganska auktoritärt som medlare gled jag mer och mer över till en mer terapeutiskt inriktad roll som medlare. Men det var fortfarande ovanligt att parterna egentligen förändrade så mycket – det handlade mest om att hitta ett bra samtalsklimat under själva medlingsmötet.

Det är många år sedan jag tog principbeslutet att först åtminstone försöka lägga energi på att hjälpa parterna få grepp om sin relation innan jag går in i en förhandling med dem. Det är därför bara undantagsvis, när parterna inte kan eller inte vill ta tag i sin relation, som jag går direkt in i en förhandling. Min erfarenhet är att vinsterna, på alla plan, är så stora om parterna kan börja handskas med sin relation på ett effektivare sätt att det inte är försvarbart att inte försöka underlätta för dem att få sin relation på rätt köl.

Men även om mitt principbeslut togs för ett antal år sedan så kom jag till slut till en punkt där jag tvingades konfrontera svårigheten att motivera föräldrarna till förändring och framförallt svårigheterna för dem att åstadkomma en varaktig förändring inom ramarna för ett medlingsuppdrag. Jag kunde inte gå tillbaka till att mekaniskt arbeta med ren förhandling, och ingen existerande medlingsmetod motsvarade alla mina krav, så jag hade inget annat val än att på allvar börja forska efter en ny och effektivare medlingsmetod.

1.3.2. Flaskhalsar som försvårar varaktig förändring

När jag på allvar började forska efter en effektivare medlingsmetod blev det allt tydligare för mig att medlarens försök att underlätta för föräldrarna att åstadkomma en varaktig förändring försvåras av några trånga flaskhalsar som föräldrarna måste genom.

Den första flaskhalsen är motivation. Det spelar ingen roll hur bra verktyg jag som medlare kan erbjuda parterna, om parterna saknar motivation att använda dem så är all min energi bortkastad.

Den andra flaskhalsen är tillit. Parterna saknar alltid tillit till varandra i högre eller mindre grad. Men om de inte är beredda att börja reparera sin tillit till varandra så är i princip allt medlingsarbete bortkastad energi.

Den tredje flaskhalsen är tid. Vissa förändringar kan gå fort. Ju mer jag utvecklade min förklaringsmodell desto lättare blev det att motivera föräldrarna till förändring, och det blev mer och mer vanligt att parterna kunde börja lösa upp knutar i sin relation som hindrade dem från att lyssna på varandra. Men andra förändringar tar tid. Tillit är en av de saker som ofta tar tid att reparera, och tid är nästan alltid en bristvara i en domstolsprocess.

1.4. Motivation och tid

Mitt arbete att komma fram till en ny medlingsmetod styrdes av två behov. Dels att så snabbt och effektivt som möjligt motivera parterna till förändring (ett medlingsuppdrag är tidsbegränsat och måste leda till resultat på kort tid), och dels att kunna stödja parterna i förändringsarbetet både under och efter medlingen (det gränsar till enfald att tro att en djup och långvarig vårdnadstvist är möjlig att lösa på ett varaktigt sätt efter bara några veckors arbete). Förändring går antingen mycket snabbt eller tar lite tid – det är sällan förändringsprocessen befinner sig någonstans mitt emellan dessa två ytterligheter. De förändringar som går fort kan vi ta hand om under medlingsprocessen, men de förändringar som tar lite tid har vi tidigare inte kunnat ta hand om som medlare i vårdnadsmål.

Resultatet blev Cause Mediation®, som förenar kravet på att kortsiktigt motivera parterna till förändring med kravet på att skapa tid för de förändringar som är mer tidskrävande. Cause Mediation® har två syften: att **motivera** till förändring av parternas sätt att behandla varandra (deras föräldrarelation) och att förmedla verktyg som möjliggör **varaktig** förändring av föräldrarelationen. Det övergripande (och bakomliggande) syftet, att underlätta för parterna att lösa sina konflikter och

nå fram till hållbara samförståndslösningar, kan uppnås när parterna i tillräckligt hög grad lärt sig handskas med sin föräldrarelation.

1.5. Medling i praktiken

I ärlighetens namn är det i verkligheten vare sig möjligt eller ens lämpligt att arbeta med förändring av relationen i alla vårdnadstvister. Jag har inte tagit fram någon entydig statistik över hur jag arbetar med mina uppdrag (och procentsatserna växlar troligen över tiden och mellan olika domstolar), men uppskattningsvis cirka tio till femton procent av medlingsuppdragen visar sig snabbt vara helt olämpliga för medling och lämnas tillbaka till domstolen utan åtgärd. I ytterligare cirka tio till femton procent av uppdragen kan inte parterna träffas i samma rum och medlingen inriktas därför direkt på förhandling. I kanske fem till tio procent av uppdragen krävs någon annan typ av insats än förhandling eller samtal (t ex en långsam upptrappning av ett umgänge, eller barnsamtal i syfte att tydliggöra barnets vilja och barnets behov). I resterande 60 – 70 procent av uppdragen träffas parterna i medlingsmöten (gemensamma samtal) som syftar till att underlätta för parterna att kommunicera effektivare med varandra, att förändra synen på varandra, och att lösa sina konflikter.

Cause Mediation® är således i första hand användbart i de 60 – 70 procent av uppdragen som går till medlingsmöten. I kapitel fem har jag tagit upp några typsituationer i vilka det kan vara lämpligt/olämpligt att använda Cause Mediation®.

Jag vill poängtera att valet mellan Cause Mediation® som medlingsmetod och en rent förhandlingsinriktad medlingsmetod inte handlar om ett val mellan att ANTINGEN arbeta med parternas relation ELLER att arbeta med ren förhandling. Att välja Cause Mediation® som medlingsmetod är att välja att BÖRJA medlingsarbetet med att arbeta med parternas relation. När parterna kan handskas hjälpligt med sin relation, då tar den mer förhandlingsinriktade delen av Cause Mediation® över. Den delen av medlingen är inte unik och kan liknas vid den sakorienterade medling som finns beskriven på många ställen i litteraturen.

Albert Einstein tillskrivs ibland yttrandet *"If you can't explain it simply, you don't understand it well enough"*. Både konflikthantering och medling anses ofta vara väldigt komplicerat och beskrivs ofta på ett komplicerat och svårtillgängligt sätt. Jag upplever inte att vare sig relationer eller konflikter är speciellt komplicerade, och min förhoppning är att den förklaringsmodell jag presenterar i kapitel två ska bidra till att öka förståelsen för att relationer i grund och botten inte är så svåra att handskas med.

2. Ett nytt medlingskoncept

Cause Mediation® är ett nytt medlingskoncept. Konceptet består av fyra delar som var för sig inte är unika eller innehåller något nytt. Det nya ligger i kombinationen av de fyra delarna och i hur förklaringsmodellen presenteras.

De fyra delarna är:

1. En **förklaringsmodell** som syftar till att ge en bättre förståelse för hur relationer fungerar och varför vissa relationer kan upplevas som omöjliga att handskas med.
2. **Verktyg** som gör det möjligt för parterna att handskas med/överleva i dessa "omöjliga" relationer.
3. En **medlingsmetodik** som underlättar för parterna att ta till sig förklaringsmodellen och att lära sig använda verktygen.
4. **Ett socialt forum**. En felande länk som saknas i andra medlingskoncept. En möjlighet för parterna att med stöd av andra människor med samma grundkunskaper om förklaringsmodellen och om verktygen fortsätta motivera sig att använda verktygen och att fortsätta bygga tillit till den andra föräldern.

I den följande texten går jag igenom de fyra delarna i tur och ordning.

2.1. En förklaringsmodell

Förklaringsmodellen bygger på några grundläggande antaganden om relationer. Antagandena är testade under många års arbete och ligger som en grund för förklaringsmodellen (tills de kan ersättas av bättre antaganden). Ingenting av det som sägs här är nytt, men du har troligen aldrig hört det presenteras på det här sättet.

2.1.1. Begrepp, antaganden och definitioner

Ett grundläggande **begrepp** som hela modellen bygger på är begreppet "verklighet". Min verklighet är summan av alla mina kunskaper, tankar, erfarenheter, känslor, värderingar, etc. Kort sagt, den värld jag upplever att jag lever i. Min verklighet ser ut på ett sätt. Din verklighet ser ut på ett helt annat sätt. Om vi tar in hundra människor i ett rum så tar vi in hundra olika verkligheter i rummet. Modellen bygger också (något förenklat) på **antagandet** att ett grundläggande behov som förenar alla människor är behovet att dela verklighet med andra.

Min **definition** av begreppet "relation" är någon typ av koppling mellan två personer. Kopplingen behöver inte vara vare sig bra eller dålig – det räcker att det ska finnas någon typ av koppling för att det enligt min definition ska existera en relation.

2.1.2. Den optimala relationen

Jag brukar säga att om man vill laga något som är trasigt så är det bra att veta hur det fungerar när det är helt. Om man ska lägga ett pussel så är det bra att ha en bild av hur det färdiga pusslet ska se ut.

Min bild av den optimala relationen är förälskelsen. I förälskelsen är det som om den jag är förälskad i förstår och ser mina känslor och behov nästan innan jag ser dem själv. Vi brukar säga "när två blir en". I förälskelsen smälter två verkligheter ihop. Man delar och förstår varandras tankar, känslor, värderingar och behov. Man känner sig sedd och förstådd precis så som man vill bli sedd och förstådd. Man känner sig hel.



2.1.3. Sunda och osunda relationer

För de flesta lägger sig förälskelsen efter en tid. Verkligheterna glider isär lite grand, men det finns fortfarande en stark känsla av att kunna dela verklighet vid behov. Det finns en känsla av trygghet, kontinuitet och tillit, och en känsla av att relationen ger ett mervärde. **Det är en sund relation.**

När relationen börjar gå sönder så glider verkligheterna ifrån varandra mer och mer. Minst en av parterna börjar känna att relationen kostar mer än den smakar – man ger mer energi än man får tillbaka. Relationen börjar bli mindre sund och minst en av parterna får en växande känsla av att den andre inte har en aning om ens egna tankar, känslor och behov.

När vi hamnar i en osund relation – en relation som tar mer energi än den ger, med en person vi inte delar verklighet med och som vi upplever inte vare sig respekterar eller accepterar vår egen verklighet – är den första reaktionen normalt att försöka göra sig av med relationen så fort som möjligt. Steg ett är i och för sig att identifiera relationen, konstatera att den är osund, men nästa steg är att göra sig av med den så fort som möjligt.

Det finns två relationer som är svåra att göra sig av med även om de blivit osunda. Den ena är när du hamnar i en osund relation på arbetsplatsen. Du behöver naturligtvis inte ha varit förälskad i personen först, det räcker att ni har olika värderingar och har svårt att respektera varandras värderingar. Det är inte alltid så lätt att byta arbetsplats även om man hamnat i en situation där man har en osund relation till en arbetskollega.

Den andra relationen som är svår att göra sig av med om den blir osund är föräldrelationen. Även om du hamnar i en osund relation med en person du har barn med så kan du inte göra dig av med relationen/kopplingen. Du kan be personen flyga och fara, men ni upphör inte att ha ett barn tillsammans. Om ni båda vill vara delaktiga i barnets liv så kommer ni, vare sig ni vill eller inte, att ha med varandra att göra.

En sund relation ger alltid ett mervärde. En osund relation ger alltid en merkostnad.

2.1.4. Två obehagliga överraskningar

Den första reaktionen vi får när vi upptäcker att vi hamnat i en osund relation är som sagt att göra sig av med relationen. Det är den normala och naturliga reaktionen. Men det innebär också att den enda erfarenheten de flesta av oss har av osunda relationer, det är hur man identifierar och gör sig av med en osund relation. Den absoluta majoriteten av oss saknar kunskaper om hur man överlever i, och handskas med en osund relation.

Så när vi hamnar i en osund relation vi inte kan göra oss av med drabbas vi direkt av två obehagliga överraskningar. Dels måste vi överleva i relationen, och vi upptäcker ofta ganska snabbt att våra kunskaper om sunda relationer inte hjälper oss särskilt mycket. Men vi upptäcker också ganska snabbt att när vi ber andra om hjälp så finns det ingen som kan hjälpa oss. Visst, många kommer med uppmuntrande ord och hejarop i den stigande konflikten, men det är sällan någon verkligen kan ge oss hjälp.



2.1.4.1. Att handskas med en osund relation som om den vore sund

Eftersom den enda kunskapen om relationer de flesta av oss har är kunskapen om hur man handskas med en sund relation så är det ganska självklart att vi använder oss av den kunskapen när vi hamnar i en osund relation. **Problemet är bara att när du handskas med en osund relation som om den vore sund så får du ofta totalt motsatt effekt.** När du försöker göra något som du tycker är bra och som du tror ska göra relationen lite mindre dålig så får du ofta bara skit tillbaka! Du förstår mindre och mindre och blir mer och mer övertygad om att den andre faktiskt har som enda målsättning att skada dig eller förstöra för dig.

2.1.4.2. Att förvänta sig hjälp utifrån

Kunskapen om hur man överlever i en osund relation kommer liksom inte med modersmjölken och för de flesta av oss är det helt onödiga kunskaper. Människor behöver i allmänhet inte veta något om osunda relationer – det är överkurs för de flesta – och sannolikheten för att någon av dina nära eller nära ska förstå vad du pratar om är därför relativt liten. Så när du ber andra om hjälp och goda råd är det egentligen inte så konstigt om du känner dig mer och mer ensam i din situation. Du kan hitta andra personer i liknande situation, men det är sällan du hittar någon som kan hjälpa dig på annat sätt än att stödja dig i din växande känsla av att det är den andra personen som är problemet.

2.1.5. En helt ny spelplan med nya spelregler.

När vi hamnar i en osund relation så hamnar vi i en relation som förflyttar oss till en spelplan med helt andra regler än de regler som gäller i en sund relation. Att konfrontera det faktum att man i en osund relation faktiskt befinner sig på en helt ny och fientlig spelplan med spelregler som känns både onaturliga och främmande är troligen i nivå med att konfrontera beskedet att man drabbats av en allvarlig sjukdom som innebär att man måste ändra livsstil om man ska ha någon som helst chans att överleva. Ingen av oss vill hamna där, men ett antal av oss gör det ändå, vare sig vi vill det eller inte. Den mest konkreta skillnaden mot att drabbas av en allvarlig sjukdom är att när vi väljer mellan förändring eller inte förändring i en osund relation så är det inte i första hand våra egna liv vi riskerar – det är våra barns liv som står på spel!

Det faktum att du hamnat i en osund relation för med sig en rad konsekvenser.

2.1.6. En första konsekvens: svårigheterna att kommunicera.

Anta att du och jag har en sund relation. Jag kommer hem till dig för att prata med dig om något vi ska göra tillsammans om några veckor. Efter en stund stannar jag upp i vårt samtal och frågar dig: "Varför är du så irriterad idag?". Du tycker inte alls att du är irriterad, du har lite ont i huvudet och är lite trött, men nej, irriterad är du inte. Men vi har känt varandra i många år och det finns en trygghet och en kontinuitet mellan oss. Vi har en sund relation. Det gör ingenting om jag inte förstår dig idag – om jag tillfälligtvis inte delar din verklighet. Vi löser det imorgon.

Anta att vi istället har en osund relation. Jag har skäl att prata med dig om något och kommer hem till dig och ringer på din ytterdörr. Vi står där och pratar och efter en stund stannar jag upp i vårt samtal och frågar dig: "Varför är du så irriterad idag?". Du tycker inte alls att du är irriterad, du har lite ont i huvudet och är lite trött, men nej, irriterad är du inte. Eftersom vi har en osund relation är din grundkänsla den att jag inte har en susning om vad du tänker, känner och behöver. När jag påstår något om din verklighet ("Varför är du så irriterad idag?") som inte alls stämmer med din egen upplevelse av din verklighet så FÖRSTÄRKER det din upplevelse av att jag inte har en susning om vad du tänker, känner och behöver. Vår relation blev helt plötsligt ännu sämre än tidigare.

I en sund relation kan vi ta ut svängarna lite i vår kommunikation utan att riskera speciellt mycket. Vi kan påstå saker om varandras verklighet och riskera att ha fel, av det enkla skälet att vi oftast har rätt.

I en osund relation är det ABSOLUT FÖRBJUDET att påstå något om den andres verklighet om man inte är 100% säker på att man har rätt och/eller om man struntar i om relationen blir ännu sämre.

En första konsekvens

av att hamna i en osund relation är att man måste vara mycket försiktigare med vad man säger och hur man säger det.

2.1.7. En andra konsekvens: balansen i relationen.

Eller snarare känslan av avsaknad av balans i relationen. I en sund relation delar man värderingar, eller upplever åtminstone en ömsesidig respekt och förståelse för varandras värderingar. Det innebär att när jag ger den andre något så kan jag förvänta mig att den andre har en ungefärlig uppfattning om värdet av det jag gett, och att jag kan förvänta mig att få något tillbaka som är av motsvarande värde. Det finns en balans i en sund relation.

I en osund relation delar man sällan värderingar, och det finns ingen upplevelse av ömsesidig respekt och förståelse för varandras värderingar. Det innebär att när jag ger den andre något som är värdefullt för mig så kan jag inte förvänta mig att den andre har en liknande ungefärlig uppfattning om värdet av det jag gett. Jag bör nog snarare utgå från att den andre inte alls värderar det jag gett. Det kan till och med vara så att när jag gett något som kostar mig ganska mycket så upplever den andre att han/hon fått något som belastar hans/hennes liv. Vi har båda råkat ut för en kostnad.

En andra konsekvens

av att hamna i en osund relation är att jag aldrig kan förvänta mig att få lika mycket tillbaka som jag ger i en osund relation. **Det finns en inbyggd obalans i en osund relation.**

2.1.8. En tredje konsekvens: ökade svårigheter att lösa konflikter.

Den tredje konsekvensen hänger delvis ihop med den andra. I en sund relation, där man delar värderingar, eller åtminstone upplever en ömsesidig respekt och förståelse för varandras värderingar, finns det relativt goda möjligheter att lösa konflikter på ett sätt som gör det möjligt för båda att få en känsla av att ha vunnit.

I en osund relation, där något den ena parten upplever som värdefullt kan värderas som totalt värdelöst av den andra parten (på grund av avsaknaden av delade värderingar och bristen på upplevelse av ömsesidig respekt och förståelse för varandras värderingar) kan en strävan efter vinna/vinna-lösningar vara att hoppas på alldeles för mycket. Den andres uppfattning om vad som är en bra lösning är ofta totalt motsatt den egna lösningen. I stället för att lägga energi på att övertyga den andre om vad som är den bästa lösningen kan det vara idé att försöka nå fram till en så lite dålig lösning som möjligt.

En tredje konsekvens

av att hamna i en osund relation är att man aldrig kan räkna med att hitta riktigt bra lösningar på problem/konflikter eftersom de grundläggande värderingarna ofta är så långt från varandra. Utgångspunkten bör snarare, hur mycket det än bär mig emot att säga det, vara att hitta en kompromiss, dvs en lösning av konflikten som kostar båda så lite som möjligt.

2.1.9. En fjärde konsekvens: avståndet mellan avsikt och resultat.

I en sund relation kan man oftast utgå från att det finns en koppling mellan avsikt och resultat. Om någon gör något mot mig som jag mår bra av så kan jag normalt utgå från att avsikten var att jag ska må bra. Den andre känner mig så pass bra att jag kan utgå från att den andre vet vad jag mår bra av och vad jag mår dåligt av.

I en osund relation blir situationen betydligt mer komplicerad. Även om båda känner sig missförstådda och lever i en känsla av att inte dela verklighet med den andre, så kan det finnas en stark känsla av att den andre BORDE förstå konsekvenserna av sitt eget agerande. Om parterna en gång i tiden levt i en relation där båda haft en stark upplevelse av att dela verklighet med varandra, så kan det finnas en känsla av att den andre EGENTLIGEN förstår mer än vad den andre vill medge. Det innebär att om jag i en osund relation drabbas på ett negativt sätt av något den andre gjort, så ligger det nära till hands att jag utgår från att den andre förstod hur dåligt jag skulle må på grund av det den andre gjorde. Vi utgår från att det finns en koppling mellan avsikt och resultat – om vi drabbas på ett negativt sätt på grund av något den andre gör så utgår vi från att den andre har för avsikt att skada oss eller åtminstone struntar i om vi skadas.

2.1.9.1. Två möjliga förklaringar

Det som gör det lite komplicerat är att det finns två möjliga förklaringar till varför den andre behandlar oss illa. En förklaring är att i en osund relation så är det ett faktum att verkligheterna glider från varandra alltmer. Om man var för sig pratar med parterna i en osund relation så säger de så gott som alltid att de vid flera tillfällen gjort något mot den andre med en god avsikt som den andre reagerat jättenegativt på, och man förstår inte alls varför den andre reagerade så negativt. Så även om de historiskt levt i en relation där båda känt att de delat verklighet med varandra så är det ett faktum att i en osund relation glider verkligheterna allt längre från varandra. Det innebär också att man måste utgå från att avståndet mellan avsikt och resultat rent generellt ökar i en osund relation, och att man inte alltid kan utgå från att den andres avsikt är att skada eller förstöra även om resultatet blir totalkatastrof.

Men den andra möjliga förklaringen är tyvärr att den andre faktiskt ibland vill att man ska må dåligt. Det förekommer, framförallt där det en gång i tiden funnits en väldigt stark känsla av delad verklighet mellan parterna, att parterna i en osund relation medvetet behandlar varandra illa. Minnet av hur det kändes att dela verklighet kan göra det svårt att acceptera att det inte längre går att nå fram. Längtan efter att få den andre att återigen förstå och känna vad man själv känner kan göra att om man mår dåligt på grund av något den andre gjort så kan man medvetet göra saker som får den andre att må dåligt på samma sätt. Längtan efter att dela verklighet är faktiskt den vanligaste anledningen till varför parterna i en osund relation behandlar varandra väldigt illa.

En fjärde konsekvens

av att hamna i en osund relation är således att kopplingen mellan avsikt och resultat är betydligt mer osäker. Man kan inte, på samma sätt som i en sund relation, utgå från att den andres avsikt alltid är att få de resultat som man drabbas av. Man kan inte heller alltid utgå från att den andre förstår att en god avsikt kan få ett katastrofalt resultat. Och även om den andre faktiskt vill att man ska må dåligt så måste man börja fråga sig varför. Det kan finnas en så stark önskan hos den andre att nå fram med känslan av att vara skadad att det enda som återstår för honom/henne är att skada. *"Jag vill inte att du ska fortsätta göra mig illa! För att du ska förstå hur dåligt jag mår så har jag inget annat val än att skada dig – då kanske du äntligen förstår hur dåligt jag mår."*

2.1.10. Relationer kan förändras

Relationer är aldrig statiska och förändras i takt med att parterna förändrar sig. Uppdelningen av relationer i sunda och osunda relationer är tillräcklig för att förmedla den enkla förklaringsmodellen, men i praktiken är relationer sällan antingen sunda eller osunda. Det är i viss mån en flytande skala från den helt sunda relationen till den totalt osunda. En uppdelning i fyra olika typer av relationer är dock fullt tillräcklig.

De fyra typerna av relationer är:

1. Sunda relationer som uppvisar alla tecken på att kunna fortsätta vara sunda.
2. Sunda relationer som av minst en av parterna börjar upplevas som jobbig – den är på väg att bli osund.
3. En osund relation som kan förändras tillbaka till att vara sund. En vanlig orsak till att den blivit osund är ofta att parterna har svårigheter att kommunicera med varandra. Det handlar inte i första hand om att parterna i grunden lever i två inkompatibla verkligheter med motstridiga värderingspaket och/eller oförmåga att respektera varandras värderingar utan mer om att de har svårt att kommunicera och bekräfta varandras verkligheter.
4. En osund relation som passerat "The point of no return" och som därför inte kan bli sund igen. Ofta handlar det om parter som lever i två inkompatibla verkligheter med motstridiga värderingspaket och har en oförmåga att respektera varandras värderingar. Men den minsta gemensamma nämnaren är så gott som alltid att det har hänt något mellan dem som raserat tilliten mellan dem bortom punkten där tilliten fortfarande är möjlig att reparera.

I kapitel fyra ger jag en bättre bild av hur man kan underlätta för en relation att förändra sig från att vara osund, eller på väg att bli osund, till att bli sund.

2.1.11. Syftet med förklaringsmodellen

Förklaringsmodellen bygger, som jag sagt redan inledningsvis, på antagandet att vi människor har ett grundläggande behov av att dela verklighet med varandra. När du träffar en människa som förstår dig och som du känner att du delar värderingar, tankar och känslor med så finns det goda förutsättningar för att du kan få en nära relation till den personen – ni kanske till och med kan bli förälskade i varandra. Den sunda relationen – relationen som ger oss energi och som ger oss en känsla av att inte vara ensamma – är normen och den typ av relation vi alla strävar efter att skapa och behålla.

När känslan av delad verklighet ebbar ut och ersätts av en känsla av att inte nå fram eller att inte vara förstodd börjar relationen bli allt mindre sund. När någon av parterna får en känsla av att relationen tar mer energi än den ger så har relationen tagit klivet över till att vara osund. Osunda relationer gör vi oss av med så fort vi kan. Men ibland hamnar vi i en osund relation vi inte kan göra oss av med – vi måste på något sätt handskas med och överleva i relationen.

Förklaringsmodellen syftar till att ge en förklaring till varför osunda relationer är så svåra att handskas med och att ge en bild av vad som krävs för att kunna handskas med och överleva i en osund relation. Men framförallt syftar förklaringsmodellen till att förmedla hopp – det går att handskas med inte bara osunda relationer, utan även relationer som är på väg att bli osunda. Förklaringsmodellen gör det här med relationer till något som inte längre är komplicerat och svårt till något som är enkelt och hanterbart. Men, för att vi ska kunna handskas med och överleva i en osund relation krävs det att vi tänker om på en del punkter, så jag påstår inte att det är lätt – jag påstår bara att det är fullt möjligt!

2.2. Verktyg

Inte heller verktygen är vare sig nya eller konstiga. Det handlar bl.a. om att lyssna aktivt och att uttrycka det man känner på ett mindre anklagande sätt. Kort sagt, allt det som är bra-att-ha-verktyg i en sund relation. **I en osund relation är dock inte verktygen bara bra-att-ha, en del av verktygen är absolut nödvändiga!**

2.2.1. Verktyg att möta svårigheterna att kommunicera

Ett av verktygen som behövs för att möta svårigheterna att kommunicera (se punkt 2.1.6. ovan) är att omformulera det man vill säga till jag-budskap. Men det handlar först och främst om att innan man säger något fundera igenom vad man egentligen vill säga. När jag sitter som medlare är det inte ovanligt att jag får dela upp en enda mening som någon av parterna sagt i flera separata meningar. Jag vill ta ett enkelt exempel:

"Jag mår dåligt när du är elak mot mig." En ganska enkel mening som är åtminstone ett försök till ett jag-budskap. Men vad innehåller den egentligen?

1. Ett påstående/antagande: *"...du är elak mot mig"*. Det är ett påstående/antaganden om den andres avsikt – en avsikt som man inte har en aning om. Även om jag tror mig "veta" vad den andre har för avsikt så kan jag aldrig vara helt säker. Jag kan därför aldrig vara helt säker på att den andre vill vara elak mot mig. Med utgångspunkt i vad den andre säger och gör så kan det vara mer eller mindre sannolikt att den andre är arg, men man kan aldrig vara helt säker. Känslan den andre har kanske är mer en känsla av frustration eller smärta än en känsla av ilska. I en osund relation är det som huvudregel absolut förbjudet att påstå något om den andres verklighet – konsekvenserna av att träffa fel är alltför stora och även om du träffar rätt så kanske den andre inte vill höra det du säger. "Sanningen" är klart överskattad, framförallt i osunda relationer.
2. Ett underförstått önskemål: *"Jag vill inte känna att du är arg på mig"*. Även om jag kanske inte vill känna att du älskar mig, så vill jag i alla fall inte känna att du tycker illa om mig. Om jag tror att du är medvetet elak mot mig ligger det nära till hands att tro att du tycker illa om mig, och kanske till och med att du hatar mig.

Så vad bör man säga istället? Ett mer ärligt och tydligt sätt att uttrycka sig vore: "När du gör saker mot mig som jag upplever gör det svårt för mig att må bra, har jag svårt att tolka det på ett annat sätt än att du medvetet vill att jag ska må dåligt. När jag börjar tro att du vill skada mig blir jag orolig för att du tycker illa om mig. Jag vill inte känna att du tycker illa om mig och jag vill absolut inte känna att du hatar mig."

Det här är naturligtvis inte ett naturligt sätt att uttrycka sig på. Men, det uttrycker vad man egentligen vill säga på ett tydligare sätt, och riskerna för att relationen ska bli ännu mer osund är minimala.

Fundera igenom vad du egentligen vill säga, och dela om möjligt upp det i flera meningar. Säg inte mer än en sak i taget, och undvik att påstå något om den andres verklighet.

2.2.2. Verktyg att möta obalansen i relationen

Ett verktyg att möta obalansen i relationen (se punkt 2.1.7. ovan) med är att vara öppen för andra värderingar än de egna. Fokusera på de värderingar ni delar och lägg energi på att försöka förstå den andres värderingar. Att förstå någon annans värderingar är inte liktydigt med att säga att den andres värderingar är rätt. Det innebär bara att du tar till dig information om vad den andre tycker är rätt/fel och kanske varför den andre tycker så. Du måste absolut inte hålla med bara för att du vet mer.

Med ökad kunskap om den andres värderingar kommer det att bli lättare för dig att veta vad du kan erbjuda den andre som den andre kan uppskatta, och då kommer dina förväntningar att få något tillbaka som är värt något för dig att bli mer realistiska. Om du samtidigt som du lär dig mer om den andres värderingar kan informera den andre om dina egna värderingar utan att göra det till en tävling mellan era värderingar så kommer dina möjligheter att få det du vill ha att öka ännu mer.

2.2.3. Verktyg att möta svårigheterna att lösa konflikter

Det som sagts om verktyg under 2.2.1. och 2.2.2. är viktigt även under den här punkten. Ett verktyg som är särskilt viktigt när det gäller att möta svårigheterna att lösa konflikter är att kunna förhandla sig fram till en kompromiss. Förlika dig med att den andre aldrig kommer att tycka som du när det gäller vad som är bäst för ert barn. Du kommer aldrig att kunna ge ditt barn allt det där du tycker att ditt barn behöver av det enkla skälet att en del av de saker som du anser är nödvändiga för ditt barn anser den andra föräldern är fel att ge barnet. Kämpa bara till sista blodsdroppen när det är **absolut** nödvändigt och försök hitta kompromisser i övriga situationer.

2.2.4. Verktyg att möta avståndet mellan avsikt och resultat

Förutom de verktyg som nämnts under de föregående tre punkterna är det ett verktyg som är extra viktigt när det gäller att möta det ökade avståndet mellan avsikt och resultat: **Ifrågasätt din bild av den andre!** Se exemplet under 2.2.1. (*"Jag mår dåligt när du är elak mot mig."*)

Var mycket försiktig med dina färdiga bilder av den andres avsikter och försök förstå hur din egen bild av den andre påverkar inte bara konflikten mellan er utan även barnets bild av den andre och av er föräldrar. Hur mycket du än anstränger dig så kan du aldrig komma ifrån att din egen bild av den andra föräldern påverkar ditt barns bild av den andra föräldern. Jag möter ofta föräldrar som både i tal och i skrift tydligt visar hur illa de tycker om den andre föräldern och som ändå, i ett försök att frånskriva sig allt ansvar, säger till mig: *"Jag pratar aldrig illa om den andre föräldern när barnet är i närheten"* eller *"Jag uppmuntrar alltid mitt barn att träffa den andre föräldern"*. Jag upphör aldrig att förvånas över hur blinda människor kan vara för sin egen roll i en konflikt.

Kom ihåg att om den andre medvetet försöker skada dig så kan det böttna i en önskan om att du ska förstå hur den andre upplever sig ha blivit behandlad av dig. Att hämnas är ett försök att dela verklighet – om jag gör samma sak mot dig som du gjorde mot mig så kanske du förstår hur jag mådde när du gjorde det mot mig.

Kom också ihåg att även om du gör något med den bästa avsikt i världen så kan resultatet bli katastrofalt för den andra föräldern. Respektera/acceptera den andres avsikt/upplevelse av resultatet.

2.2.5. Övergripande verktyg/strategier

En osund relation tar alltid mer energi än den ger tillbaka och att inse att en relation som man inte ens vill befinna sig i kommer att fortsätta stjäla energi är en tuff insikt. Det handlar om att tänka om, och att ifrågasätta det vi "vet" är rätt och fel. Det handlar om att få en helhetsbild av problematiken och att istället för att mekaniskt möta varje konsekvens med ett verktyg hitta övergripande strategier som gör det möjligt att överleva i den osunda relationen.

2.2.5.1. Att underlätta eller försvåra

En känd norsk psykolog och organisationskonsult, Jan Atle Andersen, bygger sitt arbete på att få parterna i en konflikt att ta ansvar för sina egna reaktioner. Det gamla uttrycket *"Sticks and stones can break your bones, but words can never hurt you"* kan sägas beskriva kärnan i hans budskap. Ingenting någon annan säger till dig eller gör mot dig kan få dig att bli arg eller ledsen – det är du själv som väljer hur du ska reagera!

Även om detta är en sanning som alla håller med om, så fungerar det inte så i den konkreta och praktiska verkligheten. När vi har någon typ av relation med någon så är det oerhört svårt att inte reagera på det den personen säger eller gör. Men vi kan inte helt friskriva oss från ansvar för hur den andra personen reagerar utan måste åtminstone ta ansvar för att vi med vårt agerande kan underlätta eller försvåra för den andra personen att reagera eller inte reagera – att må bra eller att må dåligt.

Jag brukar tala om för parterna i en vårdnadstvist att det finns en gemensam nämnare (en gemensam övergripande strategi) mellan alla föräldrar som väljer att avsluta vårdnadstvisterna och som löser sina konflikter på egen hand. De har alla bestämt sig för att :

"agera på ett sätt som underlättar för den andra föräldern att må så lite dåligt som möjligt, istället för att agera på ett sätt som försvårar för den andra att må så lite dåligt som möjligt".

2.2.5.2. Ett annat språk – att lyssna bakom orden

En annan övergripande strategi är att börja kommunicera på ett annat sätt. Att uttrycka det man känner i form av egna tankar och upplevelser istället för att uttrycka sig på ett sätt som den andre kan uppfatta som anklagande eller kränkande kan göra underverk i en trasig relation. Om den andre dessutom kan anstränga sig för att höra bakom orden jag använder, försöka höra vad jag egentligen försöker säga istället för att utgå från att jag vill anklaga eller kränka, så kan även det bidra till att konfliktnivån åtminstone inte stegras.

2.2.5.3. Förlåtelse/försoning

Det här är inte ett verktyg utan mer ett fenomen – något som kan inträffa som en följd av arbetet med att underlätta för parterna att dela verklighet. Ämnet förtjänar betydligt mer utrymme än vad som medges i det här dokumentet, så jag vill nöja mig med en kort beskrivning av vad det handlar om.

Anta att jag gjort något mot dig som fått dig att må väldigt dåligt. Det finns högst två möjligheter för dig att förlåta mig/för oss att försonas. Den ena möjligheten är att jag lyckas att känslomässigt (inte bara intellektuellt) sätta mig in i hur du mådde som en följd av det jag gjorde, och att du känner att jag verkligen har satt mig in i din upplevelse. Då kan du eventuellt förlåta mig. Om min avsikt inte var att du skulle må dåligt, och om jag inte förstod att du skulle komma att må dåligt som en följd av det jag gjorde, så finns det ytterligare en möjlighet till för dig att eventuellt förlåta mig – om du inser att jag är 100% oskyldig. I det första fallet delar jag din verklighet. I det andra fallet delar du min verklighet.

2.2.6. *Gemensam nämnare*

Det finns en minsta gemensam nämnare mellan alla verktyg i Cause Mediation® – de syftar alla till att underlätta för parterna att få en känsla av att kunna dela verklighet med varandra. Uppräkningen av verktyg i det här dokumentet är inte komplett, och kommer aldrig att bli komplett så länge det dyker upp nya sätt för människor att få en känsla av att dela verklighet.

Men även om det finns en minsta gemensam nämnare mellan alla verktyg så kan inte alla verktyg användas i alla situationer. Min förhoppning är att förklaringsmodellen ska skapa en naturlig förståelse för vilket verktyg som ska användas när. Allra helst skulle jag se att förklaringsmodellen kan förmedla en djupare förståelse för hur relationer fungerar och att användaren utifrån den förståelsen skapar sina egna verktyg – verktyg som syftar till att skapa en känsla av delad verklighet.

Men, verktygen gör ingen nytta om de inte används. Om någon av föräldrarna inte kan, eller inte vill motivera sig att använda verktygen så spelar det ingen roll hur bra verktygen är – det kommer ändå inte att bli någon förändring.

Ett vanligt skäl till varför man anser sig inte kunna motivera sig till att använda verktygen är påståendet att den andra föräldern helt saknar empati. Jag har återkommande i det här dokumentet tagit upp begreppet ”verklighet” som ett centralt begrepp i Cause Mediation®. ”Empati” är ytterligare ett centralt begrepp. Viljan och förmågan att sätta sig in i en annan människas verklighet är avgörande för möjligheterna att bygga, bibehålla, och reparera en relation. Min erfarenhet är att det är mycket sällan en förälder helt saknar empatisk förmåga. Däremot är det vanligt att de föräldrar jag möter går med en känsla av att ha försakat sin egen verklighet till förmån för den andres verklighet under alltför lång tid och att man vare sig vill, vågar eller orkar ge den andre mer bekräftelse – *”Jag får ju ändå ingenting tillbaka”* är en vanlig känsla.

Det finns många möjliga skäl till varför parterna inte kan eller inte vill motivera sig till förändring, men i sista ändan är valet mellan att använda verktygen eller inte i första hand kopplat till insikten om hur illa det faktiskt är. Det är först när en part insett och förlikat sig med att han/hon befinner sig i en osund relation som det är möjligt att fullt ut acceptera och möta konsekvenserna som följer av att befinna sig i en osund relation.

2.3. Metodik

Metodikerna är i sig inte unika, men mina grundläggande antaganden bidrar till att medlingsmötena delvis har ett annat fokus än medlingsmöten som styrs av andra medlingsmetoder. Centralt för Cause Mediation® är ett fokus på att underlätta för parterna att få en känsla av att kunna dela verklighet med varandra, och att få en djupare förståelse för vad som krävs för att kunna handskas med, och överleva i, en osund relation.

Efter ett första individuellt möte med vardera parten, under vilket jag förmedlat förklaringsmodellen, träffar jag parterna i ett första gemensamt medlingsmöte. Syftet med det första medlingsmötet är att förmedla en förståelse för vad det i praktiken innebär att befinna sig i en osund relation, och att ge parterna hopp – en känsla av att det faktiskt går att handskas med, och överleva i en osund relation. Under medlingsmötet får parterna känna på vad det innebär att dela verklighet med varandra – att bli förstådd och lyssnad på – men de får även känna på vad det innebär att kommunicera med någon som har en helt annan uppfattning om vad som är rätt och fel och vad som är bra och dåligt.

Efter det första medlingsmötet får parterna möjlighet att under några veckor på egen hand (det går ofta ett par veckor mellan det första medlingsmötet och det andra), med stöd från mig, arbeta vidare på att underlätta för varandra. Syftet är att ge parterna en känsla av att deras föräldrarelation förändrats och att skapa förutsättningar för att gå in i en förhandling om de konkreta sakfrågorna.

Efter det andra medlingsmötet har det blivit allt vanligare att parterna önskar att under en provoperiod på två till tre månader arbeta på att ytterligare förbättra sin kommunikation och att fortsätta bygga tillit till varandra, samtidigt som man provar någon typ av förändring av vårdnad/boende/umgänge. Efter denna provoperiod är det inte ovanligt att parterna är mer mogna att lösa de konkreta sakfrågorna. Antingen löser parterna då sakfrågorna på egen hand tillsammans med sina

ombud, eller så kommer jag in för ett uppföljande medlingsmöte i syfte att hjälpa parterna att tillsammans med sina ombud förhandla fram en samförståndslösning.

Det förekommer självklart att vissa frågor är för svåra för parterna att lösa på egen hand. Det kan vara beslut som får långtgående effekter och som kan vara svåra för parterna att ta eget ansvar för. Att låta ett barn bo hos den andra föräldern trettio mil bort eller att låta ett barn gå i en skola i en annan del av staden är beslut som får konsekvenser för hela barnets uppväxt, och ett sådant beslut kan vara svårt att ta. Det är därför ibland förståeligt att föräldrar väljer att låta domstolen pröva vissa frågor.

2.4. Ett socialt forum

Man kan fråga sig vad ett socialt forum har att göra med ett medlingskoncept. Förklaringen ligger i ordet "förändring". Även om vissa förändringar kan ske snabbt så tar de flesta förändringar som handlar om mänskligt beteende lite längre tid. Utomlands är det inte ovanligt med s.k. "Peer groups". Människor går med i sådana grupper för att få stöd i en situation då någon typ av förändring är nödvändig. De människor vi möter i vårdnadstvister är ofta i stort behov av förändring. Det handlar om att förändra sin syn på varandra som människor och föräldrar, och det handlar om att förändra sitt sätt att bemöta varandra och att kommunicera med varandra. Men framförallt handlar det om att de måste förändra sin tillit till varandra.

2.4.1. Tillit

Även om jag sedan några år tillbaka, med hjälp av ovanstående enkla förklaringsmodell, har kunnat underlätta för parterna att komma till insikt om vad som krävs av dem så räcker det inte alltid för att de ska kunna lösa sina konflikter. Alltför ofta är tilliten mellan parterna så skadad att ingen av dem kan känna något förtroende för att den andre kommer att vilja göra något bra när väl medlingen är avslutad. I själva verket är just bristen på tillit och rädslan för att ytterligare en gång bli överkörd eller lurad det största hindret mot hållbara samförståndslösningar.

Tillit kan raseras på bara några sekunder. Parterna har ofta haft flera år på sig att förstöra tilliten till varandra. Den absoluta flaskhalsen när det gäller att bygga tillit är därför tid.

2.4.2. Tid

Jag har som medlare försökt skapa tid för parterna. Tid som krävs för att de ska våga börja lita på att den andre verkligen vill hitta en lösning på konflikten. Jag har låtit det gå ett par veckor mellan det första och det andra medlingsmötet, och när parterna uttryckt ett önskemål om ett tredje medlingsmöte så har jag ofta bett tingsrätten förlänga tiden för mitt uppdrag.

Tyvärr har mina ansträngningar inte alltid räckt till. Mellan medlingsmötena har parterna trillat tillbaka i sin syn på den andra parten som fiende och det har varit svårt för dem att stanna kvar i beslutet att underlätta istället för att försvåra. Att handskas med en osund relation skiljer sig så radikalt från hur man handskas med en sund relation att det varit svårt för parterna att på egen hand motivera sig att fortsätta "göra rätt".

Jag brukar säga till parterna att de inte ska förvänta sig att någon annan ska förstå vad de pratar om, om de försöker beskriva hur de handskas med sin osunda relation. De flesta människor har aldrig behövt vare sig handskas med eller överleva i en osund relation och sannolikheten för att någon av parterna på egen hand ska hitta någon som förstår vad de pratar om är relativt liten.

Cause Mediation® har ändrat förutsättningarna.

2.4.3. Ett socialt forum – ett såväl kortsiktigt som långsiktigt stöd

Parterna behöver någon att prata med och bolla med, både under och efter medlingsarbetet. Denna någon behöver vara en person som förstår vad de pratar om (som delar deras verklighet). Även om

det undantagsvis förekommit att jag funnits med som ett stöd för parterna en tid efter medlingen så skulle jag inte vare sig hinna eller orka med att vara samtalspartner och bollplank åt alla föräldrapar.

Det tog mig över ett år att hitta den felande länken och att komma på hur jag eventuellt skulle kunna tillfredsställa parternas behov av stöd och bollplank.

Lösningen blev att ge de föräldrar som gått igenom en första fas av Cause Mediation® (till dags dato drygt hundra föräldrar) en möjlighet att stödja varandra med mig som backup i bakgrunden. Jag har under det senaste året byggt upp en ny hemsida med ett delvis slutet diskussionsforum som en integrerad del av hemsidan. Hemsidan kommer att läggas ut på internet i början av 2016. Tanken är att föräldrarna med hjälp av hemsidan och diskussionsforumet ska få stöd i sin förändringsprocess både under domstolsmedlingen och efter att domstolsmedlingen avslutats. Tanken är också att med Cause Mediation® som "tak" skapa möjlighet för föräldrarna att rent fysiskt mötas och att därmed också få möjlighet att inte bara på avstånd stödja varandra. Cause Mediation® är ett nytt heltäckande koncept för medling som ger stöd för både de snabba förändringarna och förändringarna som tar lite tid.

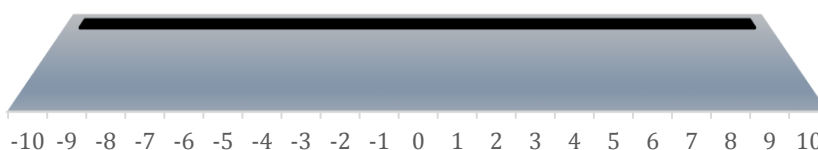
3. Värderingar

Vi nämner väldigt sällan värderingar när vi pratar om relationer, och det är inte heller ett centralt begrepp när vi talar om konflikter och konfliktlösning. Det finns säkert någon bra förklaring till varför värderingar inte tas upp som ett centralt begrepp i de här sammanhangen, men tills vidare vill jag nöja mig med att konstatera att alltför många alltför ofta förefaller förbise vikten av att belysa betydelsen av parternas respektive värderingar i förhållande till den osunda relation de befinner sig.

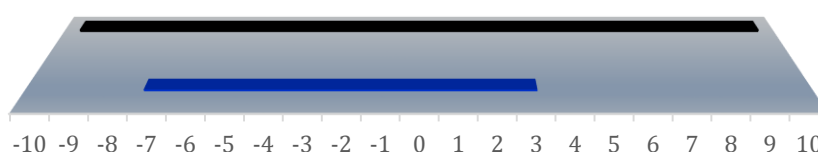
Det är inte helt självklart vad som är hönan och vad som är ägget när det gäller värderingar i förhållande till osunda relationer – det är inte självklart om parternas respektive värderingar är en orsak till varför parternas relation är/har blivit osund, eller om betydelsen av parternas respektive värderingar är en konsekvens av att parterna befinner sig i en osund relation. Jag tror faktiskt att det kan vara lite grand av varje. Olika grundläggande värderingar och ovilja eller oförmåga att förmedla en respekt för den andres värderingar kan säkert vara en viktig anledning till varför människor hamnar i en osund relation, och när du hamnat i en osund relation så blir det lättare att se fel hos varandra.

3.1. Tre olika normsystem

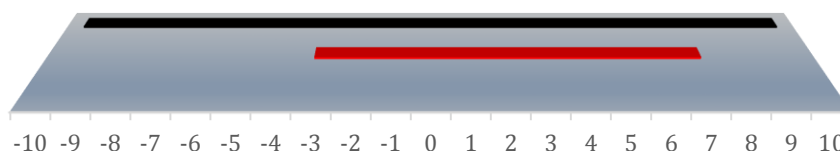
Vi har tre olika normsystem (värdesystem) som interagerar. Vi har samhällets, pappans och mammans normsystem. Det mest omfattande normsystemet är rent generellt samhällets, av det enkla skälet att det måste inrymma oerhört många individers syn på vad som är rätt och fel.



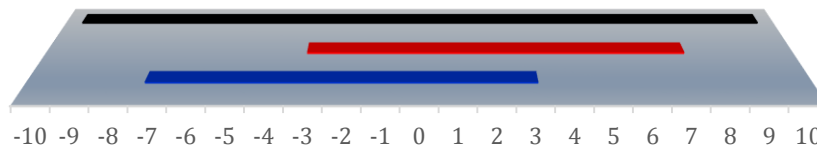
Låt oss säga att samhällets normsystem sträcker sig från minus tio till plus tio. Åt det straffande hållet (minussidan) är det OK att skrika på barn, att säga till dem på skarpen och att straffa dem (inte slå dem) när de gjort fel. Åt det tillåtande hållet (plussidan) är det OK att bara säga till barnen när de riskerar att skada sig själva eller någon annan. Det som är tillåtet i samhället är med andra ord alla beteenden från de strängaste till de mest släpphänta (det som inte är förbjudet är tillåtet).



Låt oss lite stereotypiskt anta att pappans normsystem är från minus sju till plus tre. Det är OK att höja rösten mot barn, att säga till dem på skarpen och att straffa dem (inte slå dem) när de gjort fel, till att det är OK att låta barnen gå och lägga sig lite senare och gå upp lite senare på helgerna om de skött sig under veckan. Ett relativt styrande och mindre tillåtande synsätt.



Mammans normsystem är inte sällan raka motsatsen, från minus tre till plus sju. Man kan möjligtvis straffa barnet genom att ta bort lördagsgodiset om barnet varit mycket dumt, till att tvinga barnen att gå upp på morgonen när de ska gå till skolan. Ett betydligt mindre straffande och kontrollerande och betydligt mer tillåtande normsystem än pappans.



Det säger sig självt att när man lägger dessa normsystem över varandra så ligger både mammas och pappans inom ramen för vad som är OK sett ur ett samhälleligt perspektiv, men jämfört med varandras normsystem så är området de överlappar varandra mindre än områdena de skiljer sig från varandra. Är det konstigt om detta leder till problem när de ska uppfostra ett barn tillsammans?

Båda föräldrarna har ett samhälleligt klartecken till sina respektive normsystem och har därför svårt att se att de gör något som är fel. De har däremot en tendens att anse att den andre förälderns normsystem ligger utanför det tillåtna. De lägger därför ofta ner mycket energi på att övertyga andra om hur dålig den andra föräldern är som förälder – inte sällan för att ytterligare rättfärdiga sitt eget normsystem, och barnet blir inte sällan indraget i försöken att få alla utomstående att förstå hur farlig den andra föräldern är.

3.2. Problem i parrelationen – problem i föräldrarelationen

Det är en utmaning att försöka bevara en relation som en sund relation om parternas värderingar rent generellt inte överlappar varandra mer än i exemplet ovan. Det kan vara hanterbart om parterna har olika värderingar när det gäller ett begränsat antal sakfrågor, men risken för att uppleva sig kritiserad och ifrågasatt ökar i takt med antalet frågor som parterna har olika värderingar om.

När relationen väl blivit osund ökar risken för generaliseringar – om någon av parterna under parrelationen haft svårt för att handskas med att den andra parten inte delar värderingar och haft en tendens att agera på ett sätt som gjort att den andra känt sig överkörd, så är risken stor att den andra har ett inbyggt motstånd till att låta sig bli överkörd efter separationen. Problem att handskas med skilda värderingar under parrelationen gör det svårare att handskas med olika värderingar efter separationen.

3.3. Att ändra värderingar

”Det är svårt att lära gamla hundar sitta” är ett talesätt jag växte upp med. Våra grundläggande värderingar är kopplade till vår identitet – vår jaguppfattning – och ju äldre vi blir desto svårare är det att ändra dem. När du som förälder upptäcker att den andra föräldern har en helt annan uppfattning om vad som är ”barnets bästa” så vill du självklart försöka få den andra föräldern att förstå hur fel han/hon har. Men, det är ofta som att banka huvudet i en vägg – enda resultatet är att man får huvudvärk.

Även om det på ytan kan finnas många olika anledningar till att föräldrar hamnar i en vårdnadstvist så finns det bara en enda grundläggande anledning: **föräldrarna delar inte värderingar när det gäller vad som är barnets bästa!** Om föräldrarna haft samma uppfattning om vad som är bäst för deras barn så hade de ju aldrig behövt be domstolen om hjälp att fördela vårdnad, boende och umgänge.

Det verkar som om viljan att nå fram, att dela verklighet, att få den andre att förstå är så stark hos många föräldrar att de inte slutar hoppas på att någon ska kunna få den andra föräldern att lyssna. Man är övertygad om att om någon kan få den andra att lyssna så kommer han/hon att ändra sin uppfattning om vad som är rätt/fel. Känns det här igen?

Jag försöker få de föräldrar jag arbetar med att förstå att *”Det är svårt att lära gamla hundar sitta”*. Den andra föräldern kommer inte att ändra sina värderingar och de kommer därför aldrig att ha samma uppfattning om vad som är deras barns bästa. Ju tidigare föräldrarna kan inse detta, desto lättare kommer det att bli för dem att hitta de minst dåliga lösningarna för sina barn. Det minst dåliga föräldrarna kan göra är att fokusera på området i mitten – där de är överens – och steg för steg försöka förstå och respektera sina olikheter.

4. Fyra typer av relationer

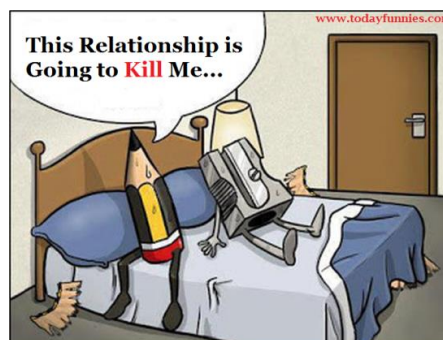
Förklaringsmodellen syftar till att ge hopp – inte bara när det gäller relationer mellan föräldrar som bråkar om sina barn i domstol, utan även relationer som fungerar relativt bra. Föräldrar som är i vårdnadstvist har inte sällan inlett en ny relation efter separationen från den de har en vårdnadstvist med. Den nya relationen kan ta stryk av konflikten mellan föräldrarna som är i vårdnadstvist, och det finns alltid en risk att även den nya relationen blir osund. Cause Mediation® kan bidra till att även den nya relationen förändras på ett positivt sätt, innan den passerat "The point of no return".

4.1. Sunda relationer som i grunden är helt sunda

Det finns inte så mycket att säga om den här typen av relation mer än att jag inte kan se att det skadar att försöka bli ännu bättre på aktivt lyssnande och att fortsätta vara rädda om varandra.

4.2. Sunda relationer som är på väg att bli osunda

Den här typen av relation är möjlig att rädda under förutsättning att **båda** parter vill rädda den. Så länge relationen är i gungning bör de dock handskas med den **som om** den vore osund. En relation som börjat bli osund tål inte påfrestningar och eftersom minst en av parterna börjat bli känslig för kritik och anklagelser så behöver båda uttrycka sig mycket försiktigare mot varandra och vara uppmärksamma på övertolkningar/feltolkningar av varandras avsikter. **En krass bedömning är att majoriteten av alla parrelationer som passerat förälskelsestadiet hamnar här förr eller senare.**



Om vi utgår från att båda parter har ett grundläggande behov av att dela verklighet så blir råden inte så komplicerade. Ett exempel, som för enkelhetens skull utgår från den fyrkantiga schablonbilden att mannen har huvudansvaret för ekonomin och kvinnan har ansvar för hem och barn:

- När mannen kommer hem från en lång arbetsdag har han förmodligen två primära behov.
 1. Dels att kvinnan ska förstå hur mycket han har ansträngt sig under dagen för att dra in pengar till familjens försörjning.
 2. Dels att få koppla av en stund och varva ner från en lång arbetsdag utan att få krav på sig att tänka på någon annan eller något annat än sig själv en kort stund.
- Kvinnan, som under dagen både hunnit med att arbeta, städa, laga mat och lämna och hämta barnen på dagis, har motsvarande behov.
 1. Hon vill att mannen ska förstå hur hon ansträngt sig för att de både ska få mat på bordet och ha en boendemiljö fri från dammråttor.
 2. Hon vill förmodligen också att han ska förstå att hon prioriterar familjens behov framför sina egna och att hon har ett jättebehov av att höra att hon inte bara är en fantastisk mamma utan även en underbar kvinna.
- Båda har likartade behov av att den andre ska förstå och bekräfta deras verklighet.
- Det som tyvärr ofta händer är att när kvinnan inte känner att mannen visar att han förstår hur mycket hon ansträngt sig och när han inte uppskattar vare sig maten hon lagat eller ser att dammråttorna försvunnit, eller att hon faktiskt tonat håret, så visar hon sitt missnöje på olika sätt. Det kan vara genom att bli sur eller genom att bli tyst, eller på något annat sätt som hon tror ska få honom att fatta att han gjort fel.
- Mannen förstår ingenting. Han har kommit hem glad och nöjd och satt sig ner vid matbordet tillsammans med sin familj. Han har ingen aning om vad han gjort för fel och får en stigande

känsla av att alla hans ansträngningar för att få familjens ekonomi att gå ihop är totalt bortkastade. Hans mungipor sjunker i takt med kvinnans humör.

Det räcker med två enkla åtgärder för att öka familjens överlevnad ett antal hundra procent:

- Visa ett intresse för att lyssna på hur den andres dag varit och visa att du kan sätta dig in i vad han/hon upplevt.
- Om du ändå känner dig missnöjd, informera om ditt behov UTAN att vara vare sig sur eller anklagande. Det finns inget som dödar en relation effektivare än dåligt humör och skuldbeläggande anklagelser. Bejaka dina behov av att bli sedd och lyssnad på – det är ett mänskligt och naturligt behov som du delar med alla andra människor. Det har ingenting med det vi kallar egoism att göra. Vi har alla ett "jag" – ett ego – som behöver dela verklighet med andra "jag", och på det sättet kan vi alla sägas vara egoister. En bra fungerande egoist är en person som tillfredsställer sitt behov av att dela verklighet med andra utan att det sker på andras bekostnad. En dåligt fungerande egoist är en person som tillfredsställer sitt behov av att dela verklighet med andra på ett sätt som är på bekostnad av andra. Så det enda valet du har att göra är om du ska vara en bra fungerande egoist eller en dåligt fungerande egoist. ☺

Gör det inte mer komplicerat än nödvändigt – kom ihåg att det "bara" handlar om att dela verklighet med varandra. ☺

4.3. Osunda relationer som kan bli sunda igen

Den här typen av relation kräver av naturliga skäl ännu större ansträngningar är en relation som ännu inte blivit osund. Förutom det som är viktigt att tänka på i de två ovanstående relationstyperna är det ytterligare några saker som är viktiga att tänka på.

1. **Värderingarna.** Parternas värderingar kan i grunden vara kompatibla (inte helt oförenliga) med varandra, men parterna kan ha olika sätt att använda sina värderingar – olika sätt att lösa praktiska problem på. Parterna behöver tydliggöra sina värderingar, både för sig själva och för varandra. Detta är extra viktigt om värderingspaketet inte är helt kompatibla. Om parterna verkligen vill ha tillbaka en sund relation är det nödvändigt att de upplever en ömsesidig respekt för varandras värderingspaket.
2. **Tilliten.** En relation kan aldrig vara sund utan ömsesidig tillit. Om tilliten skadats så gäller det att så fort som möjligt reparera den. Det handlar ofta om situationer där parterna missförstått varandras avsikter eller inte förstått hur den andre upplevt resultatet av det man gjort.
3. **Destruktiva beteendemönster.** Det är inte ovanligt att parterna i den här gruppen fastnat i destruktiva beteendemönster gentemot varandra. Det kan handla om relativt enkla missförstånd av typen: *"Jag vill att du ska visa att du lyssnar på och förstår mig, men jag känner inte att du vare sig lyssnat eller förstått förrän du antingen håller med mig eller gör som jag säger."* Att dela verklighet handlar mer om empati än om sympati. Att med empati sätta sig in i en annan människas verklighet är inte liktydigt med att hålla med den personen eller att säga *"Du har rätt!"*, eller *"Förlåt"*. Men, det är inte ovanligt att vi tror att vi kommer att få en känsla av att ha nått fram till den andra personen om han/hon bara säger *"Jag håller med dig"*, eller *"Du har rätt!"*, eller *"Förlåt"*.



4.4. Osunda relationer som passerat "The point of no return"

Den här typen av relation kommer aldrig att bli sund igen, oavsett hur mycket parterna försöker. Tilliten är alltför skadad och parterna har som huvudregel i grunden helt inkompatibla värderingspaket, eller saknar förmåga och/eller vilja att visa varandra respekt för varandras värderingar.

Förutom allt annat som är sagt om osunda relationer i det här dokumentet finns det två saker jag vill mana till lite extra försiktighet med.

1. Börja inte behandla relationen som om den vore sund. När parterna börjar underlätta för varandra istället för att agera på ett sätt som uppfattas som försvårande så händer det att parterna får tillbaka en känsla av att relationen kan ge ett mervärde, och att de börjar hantera relationen som om den vore sund. Detta är ett allvarligt misstag som så gott som alltid slår tillbaka med full kraft efter en kort tid. En osund relation som passerat "The point of no return" kommer aldrig att kunna bli sund igen och det är ett oförlåtligt misstag att hantera relationen som om den vore sund!
2. "Less is more". Parterna måste inte bli vänner igen för att de ska kunna handskas med relationen. Det finns ingen anledning att ens sträva efter att kunna sitta vid kaffebordet och vara sociala med varandra. Visst, om det blir så av sig självt, jättebra, men sträva inte efter det! Det enda parterna behöver är att tala med varandra om det som absolut måste pratas om – men då måste kommunikationen fungera! Så tro inte att ni måste kunna prata om väder och vind bara för att ni börjar lära er att handskas med er osunda relation. Er relation är i grunden osund och måste handskas med på ett sätt som avviker från hur man handskas med vanliga, sunda relationer. Tro mig, det finns ingen anledning att utsätta relationen för mer påfrestningar än absolut nödvändigt, så håll kommunikationen på ett minimum. Men, kommunikationen får naturligtvis inte vara så minimal att den försvårar för er att få en känsla av delad verklighet, när det är nödvändigt.

4.5. Parrelationer

Även om jag anser att relationer ur ett rent generellt perspektiv är enkla att både förstå sig på och handskas med, så innebär det inte att jag vill ge sken av att parrelationer är enkla att handskas med. Den grundläggande principen att det finns en gemensam önskan om att dela verklighet finns med i alla relationer, och då naturligtvis även i parrelationer – del delen är lätt att både förstå och handskas med – men det finns en del i parrelationen som gör den oerhört komplicerad. Attraktionen!

Jag hittar inget bättre ord än "attraktionen", för det handlar inte nödvändigtvis om sexuell attraktion. Det kan vara intellektuell attraktion eller någon annan typ av attraktion som gör att man väljer en viss person som sin partner.

Vad som gör att vi attraheras av en människa och stöts bort av en annan är till stora delar ett outforskat område. När jag arbetar med parrelationer så utgår jag därför från att attraktionen finns där och att ingen av parterna ifrågasätter den – de andra delarna av relationen är fullt möjliga att handskas med 😊

5. Lämpligt/olämpligt att förordna om medling

Den absoluta målsättningen för ett medlingsuppdrag är att underlätta för parterna att nå en hållbar samförståndslösning som är förenlig med barnets bästa. Tiden för uppdraget är i utgångsläget högst fyra veckor, men tiden kan förlängas om det finns förutsättningar att nå en samförståndslösning.

När jag som medlare får ett uppdrag av en domstol så har domstolen gjort en första bedömning och kommit fram till att medling är en lämplig insats. Men det förekommer tyvärr då och då att jag ändå får uppdrag som är mindre lämpade för en medlingsinsats och att jag måste lämna tillbaka uppdraget till domstolen.

Det finns ett antal olika skäl till varför en viss konflikt inte lämpar sig för medling. Det kan hända saker under dagarna som går från domstolens beslut till mitt första möte med parterna, och ibland finns det information som domstolen borde ha känt till, men som av olika skäl inte nått fram till domstolen.

Med åren har jag börjat se vissa mönster i de uppdrag jag får. Det finns vissa gemensamma nämnare mellan de uppdrag jag måste lämna tillbaka, de uppdrag som är möjliga att lösa delvis med hjälp av medling, och de uppdrag som har förutsättningar att nå hela vägen fram till en samförståndslösning med hjälp av medling. Vissa typer av uppdrag lämpar sig för ren förhandling, medan man i andra uppdrag måste arbeta med parternas relation först.

Min förhoppning är att jag i det här dokumentet ska kunna förmedla några av mina viktigaste iakttagelser till alla inblandade parter och att jag därmed kan bidra till att underlätta för domstolens bedömning av när det är lämpligt att förordna om medling.

Jag vill betona att kapitlet inte i första hand handlar om när Cause Mediation® är ett lämpligt eller ett olämpligt medlingskoncept utan om mina erfarenheter när det gäller när det rent generellt är lämpligt/olämpligt att förordna om medling.

5.1. Tre faktorer påverkar

Jag har tidigare nämnt två av faktorerna som finns närvarande i alla konflikter: sakfrågan och relationen. Den tredje faktorn är mer abstrakt och otydlig och är svår att både mäta och beskriva. Om sakfrågan handlar om det konkreta som konflikten handlar om – tider, pengar, saker, etc. – och relationen handlar om hur parterna kommunicerar med varandra och behandlar varandra och om relationen ger eller tar energi, så handlar den tredje faktorn om känslor, tankar, vanföreställningar, sjukdomar, etc. Alla de där svårgreppbara bitarna som är kopplade till personligheten och de individuella förutsättningarna ligger här. Bitarna är ibland uppenbara och ligger på ytan som en självklar del av konflikten – om en av parterna har en diagnostiserad psykisk sjukdom så är det uppenbart att det påverkar konflikten – och är ibland långt under ytan och osynliga för både den andra parten i konflikten och eventuella medlare – om en av parterna bestämt sig för att flytta utomlands med barnet om några år och inte sagt eller antytt något om sina planer för någon så påverkar det hur den personen agerar i konflikten.

Jag går igenom de tre delarna var för sig i den följande texten innan jag går igenom några typsituationer. Det är inte helt lätt att förmedla en greppbar bild av när det är lämpligt respektive olämpligt att medla, men det här sättet att strukturera upp frågeställningen har gjort det lättare för mig att avgöra hur lättast närmar mig en viss konfliktsituation.



5.1.1. Sakfrågan

Sakfrågan är alla de konkreta frågorna konflikten handlar om; tider, pengar, vårdnad, boende, etc. Alla de där frågorna parterna inte kan komma överens om. "Ska Kalle bo hos dig eller hos mig?", "Ska du eller jag betala Kalles vinterjacka, eller ska vi dela på kostnaden?". En del människor tror att sakfrågan är det enda konflikten handlar om och det enda man behöver lösa. Men om man ska kunna lösa konflikten på ett varaktigt sätt så är det, enligt min mening, nödvändigt att behandla sakfrågan som enbart en av tre delar av konflikten.

Det finns två huvudsituationer när det inte är möjligt att lösa sakfrågan:

- När parternas yrkanden/önskemål är **inkompatibla**. När båda parterna vill ha det huvudsakliga boendet eller ensam vårdnad och ingen är beredd att backa en millimeter från sitt yrkande måste man konstatera att yrkandena är inkompatibla. Det är i den här situationen som jag i viss mån kan hålla med den person som sa att man ibland kan ersätta en domstolsprövning med att kasta tärning.
- När minst en av parterna har **orealistiska** yrkanden/önskemål. Om det är mer än några mil mellan parterna, barnet har kommit upp i skolåldern, och en av parterna önskar ett växelvis boende så är det troligen ett orealistiskt yrkande. Barnet måste kunna ta sig till och från skolan under vardagarna, och om avståndet mellan skolan och barnets boende är för stort kan transporten ta alldeles för mycket tid för att det ska vara försvarbart ur barnets perspektiv. Om föräldern som bor längst från skolan framhärdat i ett vardagsumgänge kan det vara en situation som inte är möjlig att lösa med medling. Vad som är orealistiskt måste avgöras från fall till fall – det avgörande är egentligen om föräldrarna kan komma överens eller inte, och om en eventuell överenskommelse kan anses vara förenlig med barnets bästa.

Sakfrågor löser man lämpligen med förhandling, och det finns enligt ovan bara ett fåtal situationer man inte kan förhandla om. Men, det är inte ovanligt att domstolar trots det förordnar om medling när parternas yrkanden är inkompatibla eller orealistiska och förväntar sig att medlaren ska lösa konflikten. Visst, medlaren kan, som jag nämnt ovan under 1.3. köra över parterna, men frågan är hur varaktig en sådan lösning blir. Så den första röda flaggan som domstolarna bör vara uppmärksamma på är när parternas yrkanden är inkompatibla eller orealistiska.

5.1.2. Relationen

Relationen handlar om huruvida relationen är sund eller osund, hur man kan hindra en sund relation från att bli osund, hur man kan få en osund relation att bli sund igen, och hur man kan handskas med/överleva i en osund relation som inte kan bli sund igen.

Det finns ingen ursäkt för varför man inte ska kunna handskas med/överleva i en osund relation – det finns bara förklaringar. För en förälder som kämpat i många år med att försöka handskas med och överleva i en osund relation kan det tyckas som hårda ord, men jag kan inte se att det finns några ursäkter som ger föräldrar rätt att behandla varandra illa år ut och år in. Med utgångspunkt i det jag tidigare sagt i det här dokumentet är det fullt möjligt för parterna i en osund relation att underlätta för varandra att må så lite dåligt som möjligt. "Det enda" som krävs är att parterna inser att de befinner sig i en osund relation och börjar använda de verktyg som gör det möjligt för dem att handskas med/ överleva i sin osunda relation.

Den här faktorn – relationen – handlar inte om **varför** parterna har svårt att få relationen att fungera, mer än ett krasst konstaterande att de har svårt att få en känsla av att dela verklighet med varandra. Den här faktorn handlar bara om de hårda fyrkantiga skälen till varför en relation fungerar eller inte fungerar och verktygen som kan få en relation att fungera. Alla de där mjuka bitarna som har att göra med varför parterna har svårt att dela verklighet hör till den tredje faktorn.

5.1.3. Den tredje faktorn

Den här faktorn är kugghjulet som avgör hur sakfrågan och relationen rör sig i förhållande till varandra. Om det här kugghjulet är helt fastlåst så kommer vare sig relationen eller sakfrågan att

kunna röra på sig. Krasst uttryckt är det den här faktorn som i merparten av alla konflikter avgör om parterna kan lösa sin konflikt eller inte – om konflikten är medlingsbar eller inte.

Som jag sagt ovan: **Det finns ingen ursäkt för varför man inte ska kunna handskas med/överleva i en osund relation – det finns bara förklaringar.** Den enda möjliga ursäkten är psykisk sjukdom. En person som är psykiskt sjuk kan inte alltid känna empati och har ibland svårt för att förstå skillnaden mellan avsikt och resultat. En person med den problematiken kan man tyvärr inte kräva ska agera på ett sätt som underlättar för den andra personen att må så lite dåligt som möjligt.

Det finns två möjliga **förklaringar** till varför två parter inte klarar av att underlätta för varandra att må så lite dåligt som möjligt: **oförmåga och ovilja**. Ovilja är definitivt ingen ursäkt, vilket i normalfallet inte heller oförmåga är.

5.1.3.1. Oförmåga

Det finns en form av oförmåga som är mycket svår att handskas med, och som måste anses ligga på gränsen till en ursäkt. När parternas grundläggande värderingar ligger så långt från varandra att de i praktiken är inkompatibla är det mycket svårt att medla mellan dem. Det är inte min sak som medlare att ta ställning till vem av föräldrarna som har "rätt" värderingar, och det är inte realistiskt att förvänta sig att någon av parterna ska ändra sina värderingar. Det är möjligt att underlätta för dem att respektera varandras värderingar, men om det finns en koppling mellan värderingarna och den tvistiga sakfrågan så hjälper ömsesidig respekt inte parterna att hitta en lösning på konflikten.

Det finns ytterligare en form av oförmåga som är svår att handskas med: beteendemönster som påverkar hur parterna kommunicerar med varandra och hur de bemöter varandra. Dessa beteendemönster är ofta till största delen omedvetna. Jag har tagit upp några sådana exempel under 5.3.2. nedan. Det enda man som medlare kan göra för parterna när deras mer eller mindre omedvetna beteendemönster gör det svårt för dem att lösa sina konflikter är att medvetandegöra beteendemönstren. När beteendemönstren är medvetandegjorda så förflyttas skälet i princip från oförmåga till ovilja – om parterna är medvetna om sina dåliga/ineffektiva beteendemönster så är det i princip en viljefråga att styra eller inte styra sina beteendemönster. För även om dåliga beteendemönster kan försvåra för parterna att lösa sina konflikter så är det sällan ett hinder som är omöjligt att komma förbi. Om parterna har en vilja att bygga en bättre relation så är de ofta öppna för att handskas med sina ineffektiva beteendemönster. Men om parterna saknar vilja att bygga en bättre relation så kommer de dåliga beteendemönstren att fortsätta förstöra parternas relation och försvåra för dem att lösa sina konflikter.

Bortsett från olika grundläggande värderingar och ineffektiva beteendemönster handlar oförmåga ofta om okunskap. Okunskap har jag i princip avhjälpt med detta dokumentet, vilket innebär att vi landar i ovilja som i huvudsak det enda (ej ursäktbara) skälet till varför föräldrar behandlar varandra illa.

5.1.3.2. Ovilja

Den tredje faktorn skulle på sätt och vis kunna kallas "ovilja", för ovilja är ofta den verkliga orsaken bakom konflikter som förblir olösta. Men, den tredje faktorn handlar inte bara om de negativa tankarna och känslorna. Den handlar om alla tankar och känslor som påverkar parternas förmåga att ta till sig den andra personens tankar, känslor och argument. Det handlar således inte bara om det som försvårar utan även om det som motiverar och underlättar. Så det kanske är mer rättvist att kalla den tredje faktorn för "viljan", även om det är oviljan vi oftast noterar.

Om parterna i en vårdnadstvist har en parrelation bakom sig (de måste inte haft en parrelation för att få ett barn tillsammans) så finns det alltid minnen – positiva och negativa – kvar från den tiden. Dessa minnen påverkar hur man ser på varandra och bemöter varandra som föräldrar. Det innebär att även om sakfrågan på ytan är fullt möjlig att lösa, och även om parterna på ytan verkar kunna lyssna på varandra, så kan negativa minnen göra det näst intill omöjligt för en part att gå den andra parten till mötes.

Så hur identifierar man den tredje faktorn, som i sin negativa form kan sammanfattas i ordet "ovilja"? Nja, det är inte helt lätt. Oviljan kan böttna i brist på tillit, vilket avhjälps med tid och stöttning, men det kan också böttna i en känsla av att ha blivit så kränkt att man inte kan tänka sig att gå med på något som bidrar till något positivt för den andra föräldern. Ofta framkommer det inte

förrän efter ett eller två medlingsmöten vad som egentligen ligger bakom oviljan. Ibland går det att handskas med oviljan och omvandla den till "vilja", men det förekommer att oviljan är så stark att det faktiskt inte går att resonera med den – logik och sunt förnuft biter inte. Det är i de fallen det blir aktuellt att släppa arbetet med att "nollställa relationen" och i stället lägga energi på ren förhandling.

Med åren har jag mer och mer insett att konflikter måste vara "mogna". Det måste ibland rinna ett antal kubikmeter vatten under broarna för att parterna ska vara mottagliga för hjälp utifrån. Jag klandrar därför inte alltid föräldrar som har svårt för att släppa sin smärta och sin känsla av att vara illa behandlad. Ibland är det nödvändigt att nöja sig med kortsiktiga lösningar för att ge parterna lite lugn och ro under en tid för att de ska kunna känslomässigt landa i separationen.

Det finns faktiskt en situation när oviljan är, enligt min mening, försvarbar. När tingsrätten beslutar om medling samtidigt som en vårdnadsutredning pågår eller snart kommer att inledas, då kan man inte förvänta sig att parterna ska vara motiverade att närma sig varandra. Båda hoppas då på att familjerätten ska ta deras parti i tvisten och är inte motiverade att backa från sina yrkanden. Man kan visserligen medla även i denna situation, men då måste man oftast begränsa medlingen till att arbeta med relationen och att lösa de frågor som inte omfattas av utredningen.

5.2. Förhandling eller relationsorienterad medling?

Utgångspunkten för mitt sätt att arbeta med vårdnadstvister är att börja arbeta med parternas relation. Men, i vissa fall är det bortkastad energi, eller till och med olämpligt att arbeta med parternas relation, och därför bättre att direkt starta med en förhandling mellan parterna:

- Jag har redan nämnt situationen när oviljan är för stark.
- Ett annat exempel är när det förekommit övergrepp och den som blivit utsatt för övergreppet inte aktivt säger att det är OK att sitta i samma rum som förövaren.
- Ytterligare ett exempel är när parterna aktivt ber att enbart få hjälp att författa en överenskommelse som de kan underteckna. Det är inte min sak som medlare att tvinga parterna att lösa upp knutarna i sin relation först.
- Psykisk sjukdom kan visserligen vara ett skäl att inte medla alls, men det förekommer att man även i en sådan situation kan underlätta för parterna att förhandla fram en överenskommelse. Man måste visserligen vara införstådd med att överenskommelsen kanske inte kommer att hålla, men det kan åtminstone vara en tillfällig lösning.

Om vi vänder på det så finns det situationer då enda möjligheten att närma sig en överenskommelse är att börja med relationen. Jag har under 5.1.1. tagit upp situationen då parterna har inkompatibla eller orealistiska yrkanden. Om parterna inte är helt fastlåsta i sina yrkanden så kan det vara möjligt för dem att närma sig varandra genom att börja med att arbeta med deras relation.

5.3. Förutsättningar (eller bristande förutsättningar)

Den första bedömningen jag måste göra när jag fått ett medlingsuppdrag är om det över huvud taget finns några förutsättningar för parterna att nå en hållbar samförståndslösning. Men oftast är situationen inte så tydlig från början att man kan göra en klockren bedömning. De flesta situationer ligger i en flytande skala mellan "olämpliga eller mindre lämpliga" och "lämpliga eller möjliga". Den följande texten är i viss mån en upprepning av vad som tidigare sagts i kapitlet, men är mer detaljerad och kompletterar den tidigare texten.

5.3.1. Olämpliga eller mindre lämpliga

1. Rent generellt anser jag det är olämpligt att förordna om medling om det redan finns ett beslut om att inhämta en **vårdnads-, boende- och umgängesutredning**, eller om det finns ett principbeslut att tingsrätten kommer att besluta om en vårdnads-, boende- och umgängesutredning om medlingen misslyckas. Skälet är enkelt: jag har hittills aldrig träffat en förälder som inte hoppats på att socialtjänsten ska ta hans/hennes parti och att han/hon ska få medhåll i

- sina påståenden/yrkanden. En sådan förälder har av naturliga skäl inget incitament att backa en millimeter från sin position, vilket normalt är nödvändigt att kräva av parterna om de ska kunna nå fram till en överenskommelse.
2. När föräldrarnas **yrkanden är så långt från varandra** att det inte är sannolikt att en medlingsinsats kan leda fram till en samförstånds lösning. Ofta krävs det en utredning för att föräldrarna ska få en mer verklighetsanpassad bild av hur realistiska deras yrkanden egentligen är. Typexempel är:
 - a. Parterna bor relativt långt från varandra. Barnet har, trots avståndet mellan föräldrarna, bott växelvis hos föräldrarna. Barnet närmar sig skolåldern och båda föräldrarna önskar att barnet ska börja skolan i deras närområde. Det är inte möjligt för barnet att fortsätta bo växelvis när barnet börjar skolan på grund av avståndet mellan föräldrarna. Beslutet att "släppa" barnet är ett alltför stort beslut för föräldrarna – det är ett beslut som påverkar barnets hela uppväxt – och de önskar därför att någon annan tar beslutet åt dem. Det finns medlare som tar beslutet åt föräldrarna, men i normalfallet är båda föräldrarna tillräckligt lämpliga som föräldrar, och jag anser inte att det är min roll som medlare att ta beslutet åt dem.
 - b. En variant av ovanstående är när barnet faktiskt kan fortsätta bo växelvis, men där föräldrarna inte kan enas om vilken skola barnets ska gå på. Om parterna har lite framförhållning så brukar det gå att förhandla fram en lösning, men tyvärr dyker konflikten inte sällan upp i elfte timmen, vilket minskar möjligheterna för parterna att förhandlingsvägen nå fram till en lösning.
 - c. Båda föräldrarna yrkar på ensam vårdnad. Skälet för bådasyrkanden är att den andra föräldern är olämplig som vårdnadshavare/boendeförälder. Ofta blandar föräldrarna ihop begreppen vårdnad och boende, men centralt är att båda påstår att det finns allvarliga missförhållanden hos den andra föräldern. Det är inte min uppgift som medlare att avgöra vem av föräldrarna som talar osanning eller överdriver. Det finns ofta en möjlighet/risk att någon av föräldrarna faktiskt har rätt i sina farhågor.
 3. När minst en av föräldrarna vägrar ingå någon som helst överenskommelse med hänvisning till att **den andra föräldern inte går att lita på**. Det här är något som ofta inte visar sig förrän efter ett eller två medlingsmöten, men ibland är det uppenbart redan under det första individuella mötet. Typexempel är:
 - a. Föräldrar som är så hämndlystna att de hellre lever kvar i möjligheten att kunna hämnas och "jävlas" än att börja samarbeta. Här måste jag dock mana till försiktighet eftersom det finns ett antal föräldrar som faktiskt är beredda att förlåta om de erbjuds en konkret möjlighet att gå in i en försoningsprocess.
 - b. Föräldrar som blivit svikna och lurade "en gång för mycket" och som inte vågar riskera att bli svikna/lurade igen. Tillit tar tid att bygga upp och ibland räcker inte tiden, inom ramen för ett medlingsuppdrag, till för att kunna bygga upp tillräckligt mycket tillit för att båda parter ska våga ingå en överenskommelse.
 4. **När barnet har börjat alienera sig** från en av föräldrarna. Jag återkommer till denna grupp i nästa kapitel. Kort sammanfattat handlar det ofta om en konfliktsituation som kräver betydligt mer omfattande insatser än vad jag som medlare kan erbjuda inom ramen för mitt uppdrag.
 5. När minst en av föräldrarna har någon form av psykisk störning. Det kan vara allt från **en diagnostiserad psykisk sjukdom till en misstänkt kraftig neuros**. Detta är lyckligtvis en klar minoritet av alla mål, men om man ska arbeta med medling i dessa mål så kräver det att alla inblandade parter är införstådda med att arbetet troligen kommer att bli omfattande och långvarigt. Det handlar sällan om samtal som syftar till lyssnande och ömsesidig respekt utan mer om praktiska insatser i form av att närvara vid umgängen och/eller att vara samtalsstöd åt någon av föräldrarna (eller båda). Med ombudens hjälp kan det vara möjligt att förhandla fram en överenskommelse, men det finns alltid en risk för att överenskommelsen inte blir långvarig även om den fastställs i en dom.
 6. När minst en av föräldrarna av någon anledning är övertygad om att hans/hennes uppfattning om vad som är barnets bästa är den enda riktiga och inte är mottaglig för några motargument. Beroende på vad som är orsaken till föräldrarnas övertygelse kan det vara mer eller mindre svårt

att hjälpa föräldrarna nå varandra. Det handlar om föräldrar som har en **religiös övertygelse eller politisk åskådning eller en förankring i alternativmedicin** och som därför har en uppfattning om rätt och fel som inte överensstämmer med gängse normer. Även här kan det vara möjligt att förhandla fram en överenskommelse, men ofta sitter parterna fast i principfrågor som är svåra att förhandla om.

5.3.2. Lämpliga eller möjliga

1. Eftersom jag tidigare sagt att det är olämpligt att förordna om medling när en vårdnads-, boende- och umgängesutredning är "på gång", så ligger det i sakens natur att det är en fördel om en sådan utredning är klar. Det förutsätter naturligtvis att det inte finns någon annan anledning som gör att det kan vara olämpligt att förordna om medling.
2. Om parterna själva **uttryckligen önskar medling** skulle man kunna anta att det är lämpligt att förordna om medling. Men faktum är att det förekommer att jag får lämna tillbaka den här typen av uppdrag ganska omgående. Normalt är ett uttryckligt önskemål från parterna en bra grund att stå på, men det är som sagt inte självklart.

Den första varningsflaggan som dyker upp och som antyder att det kan vara olämpligt att förordna om medling är när någon av parterna hävdar att samarbetsvårigheterna är så svåra att det inte är möjligt att ha gemensam vårdnad. Parterna har prövat samarbetsamtal men det har inte hjälpt dem att kunna kommunicera. Det finns inte sällan en rädsla, både hos parter och hos ombud, att bli stämplad som "samarbetsovillig". Genom att säga sig vara öppen för medling hoppas man bli av med den stämpeln, samtidigt som man hoppas få stöd för sitt påstående att det helt saknas möjligheter för parterna att samarbeta. Det förekommer att ombud tror att medlarens roll är att skriva en utförlig rapport till tingsrätten om hur medlingen gått – oavsett resultatet. Dessvärre finns det medlare som, i strid mot gällande rätt, skriver sådana rapporter. Om ombudet hoppas på att medlaren ska skriva en sådan utförlig rapport, så kan det vara ett skäl till varför en part, ofta genom sitt ombud, önskar medling trots att det egentligen helt saknas förutsättningar för medling.

3. När det behövs **en begränsad tillfällig lösning** för att komma vidare. En typsituation är när umgänget "låst sig" och parterna och barnet behöver hjälp för att komma loss. Eftersom jag som medlare kan hjälpa till på fältet så kan ett begränsat medlingsuppdrag vara en bra lösning i den här typen av situation.
4. En relativt stor grupp av föräldrar som hamnar i vårdnadstvist är föräldrar som "bara" lever i en känsla av att ha blivit **illa behandlade och kränkta**. Ofta är detta en känsla båda föräldrarna lever i. Dessa föräldrar är klart möjliga att hjälpa, men det förutsätter att medlaren kan lägga in terapeutiska inslag i medlingen.

Föräldrar i den här gruppen lyfter upp "samarbetsproblem" som det primära problemet och hävdar först eventuellt i andra hand att barnet far illa. Viktigt är att notera att om man inte arbetar med att hjälpa föräldrarna dela verklighet utan enbart fokuserar på att arbeta fram ett avtal som båda kan tänka sig skriva under så är det sannolikt att konflikten dyker upp igen inom överskådlig framtid, och då kommer den troligen att vara svårare att lösa upp.

Det finns några typer av beteenden eller tankemönster som är vanliga att parterna fastnat i och som gör det svårare för dem att kommunicera och som försvårar medlingen. Det här är typsituationer där den tredje faktorn är skälet till varför parterna inte kan lösa sina konflikter:

- a. Det är inte ovanligt att parterna fastnat i destruktiva beteendemönster gentemot varandra. Det kan handla om relativt enkla missförstånd av typen: *"Jag vill att du ska visa att du lyssnar på och förstår mig, men jag känner inte att du vare sig lyssnat eller förstått förrän du antingen håller med mig eller gör som jag säger."* Självklart kan jag både lyssna på och förstå en annan människa utan att vare sig hålla med eller göra som personen säger! Men hopblandningen mellan att lyssna och förstå och att hålla med och "göra som man säger" är vanligare än man tror och sätter käppar i hjulet i alltför många relationer.
- b. Parterna har inte sällan en tendens att skjuta "barnets bästa" framför sig i konflikten och upprepar *"Jag tänker bara på mitt barns bästa"* som ett mantra. Om föräldrarna hade haft

samma uppfattning om vad som är barnets bästa så hade de aldrig hamnat i en vårdnadstvist! Att fortsätta framhärda i att den egna uppfattningen om barnets bästa är den riktiga uppfattningen kan möjligtvis jämföras med hur tokigt det är att framhärda i att : *"Jag vill att du ska visa att du lyssnar på och förstår mig, men jag känner inte att du vare sig lyssnat eller förstått förrän du antingen håller med mig eller gör som jag säger."*

- c. En annan situation som är svår att handskas med är när en förälder säger *"jag tänker inte på mig själv, jag tänker bara på mitt barn"*. Jag förnekar inte att föräldrar ofta försöker tänka på vad som är deras barns bästa, men alltför många föräldrar har alltför lätt för att blanda ihop sina egna behov med vad de anser är barnens behov – när de påstår att de bara tänker på barnets behov så är det tyvärr alltför ofta sina egna behov de tänker på. Men det största problemet är att det av många anses vara fult och fel att ha egna behov. Trots att vårdnadstvister så gott som alltid handlar om två föräldrar som upplever sig vara illa behandlade av varandra så är det svårt för dem att medge något som helst behov av att inte vara hatad eller illa behandlad. Det är inte sällan barnets mående lyfts fram som en symbol för det egna måendet. Att då säga *"jag tänker inte på mig själv, jag tänker bara på mitt barn"* är så nära hyckleri man kan komma i min värld!
- d. Föräldrarna har ofta en mycket mörk bild av varandra som inte sällan färgar av sig på barnet och får barnet att börja ta avstånd från någon av föräldrarna. Jag har sagt till föräldrar där barnet börjat uttrycka ett sådant motstånd:

Varje mörk tanke ni tänker om varandra bidrar till att ert barns liv blir mörkare och mörkare. Jag har arbetat som medlare i vårdnadstvister i snart 20 år och jag upphör inte att förvånas över föräldrars oförmåga att se kopplingen mellan sin egen mörka bild av den andra föräldern och svårigheterna att få till ett fungerande umgänge. Jag vill be er föräldrar att göra det som så många andra föräldrar har svårt att göra – se kopplingen mellan era mörka bilder av varandra och ert barns motstånd till en fungerande kontakt med BÅDA sina föräldrar. Lägg inte skulden på varandra utan ta er egen del av ansvaret och underlätta för den andre att ta ansvar för sin del.

Oavsett vilka beteenden eller tankemönster föräldrarna har så är de möjliga att hjälpa, men de måste nå en punkt där de är beredda att i tillräckligt hög grad underlätta för varandra för att de ska kunna ingå hållbara överenskommelser.

5.4. Sammanfattning

Mycket enkelt sammanfattat är det olämpligt att förordna om medling i följande situationer:

- När parternas yrkanden är inkompatibla eller orealistiska och parterna inte visar någon vilja att backa från sina yrkanden.
- När det är uppenbart att oviljan är så stor hos någon av parterna att en samförståndslösning inte är realistiskt att förvänta sig.
- När tingsrätten beslutat att inhämta en vårdnadsutredning (se dock ovan om begränsad medling).

I övriga situationer är det möjligt att förordna om medling och förvänta sig någon typ av resultat. De flesta sakfrågor går att förhandla om, relationen går att handskas med/överleva i (det finns ju rent generellt bara ett skäl till varför parterna inte kan handskas med sin osunda relation – ovilja), så i teorin är de flesta konfliktsituationer medlingsbara. Men, vilket jag har hoppas har framgått av de exempel jag tagit upp, det kan vara mer eller mindre lämpligt att förordna om medling.

6. Alienation

En grupp av vårdnadstvister som dessvärre verkar bli allt vanligare (det finns uppgifter om att det handlar om ca 20-25% av alla vårdnadstvister) karakteriseras av att barnet tar aktivt avstånd från en av föräldrarna. Det är i denna grupp man brukar tala om PAS, och den stereotypa bilden är att boendeföräldern hjärntvättar barnet till att inte vilja träffa umgängesföräldern. I litteraturen beskrivs situationen lite mer nyanserat. Det är inte ofta experterna är eniga om något när det gäller vårdnadstvister, men när det gäller alienation verkar det som det finns en enighet om att föräldrar som hamnat i den här typen av situation behöver långtgående terapeutisk hjälp som inkluderar båda föräldrarna och barnet, och eventuellt även nuvarande sambo/partner. Min förhoppning är att jag genom att ta upp alienation i det här dokumentet kan underlätta för domstolar och andra som tar del av dokumentet att handskas effektivare med situationen.

Det som brukar karakterisera den här typen av situation är följande "symtom":

1. Barnet har en stark bindning till en av föräldrarna.
2. Barnet avvisar den andra föräldern utan försvarbara skäl. Det finns alltid skäl, men skälen står sällan i proportion till barnets beslut.
3. Nya, ofta triviala händelser, lyfts upp och förstoras av barnet till att vara mycket allvarliga händelser och används av barnet som ytterligare skäl för ett avståndstagande.
4. Barnet kan själv hitta på ursäkter för att hindra eller minska umgänget och vill inte sällan prata direkt med domstolen.
5. Barnet reagerar nästan reflexmässigt på allt som kan uppfattas som kritik mot den förälder barnet har en stark bindning till.
6. Den förälder som barnet har en bindning till agerar på ett sätt som i praktiken försvårar umgänget. Skäl som inte är legitima lyfts upp som starka skäl till att hindra umgänget: barnet måste göra läxor, ska träffa lekkamrater, är inte helt frisk, etc. Ett vanligt argument är att föräldern säger sig inte vilja/kunna tvinga barnet. "Ska jag lyfta ut barnet ur lägenheten?" "Ska jag tvinga barnet att sätta sig i bilen?" är vanliga frågor jag som medlare får höra.
7. Den förälder som barnet har en bindning till stör barnets relation med den andra föräldern genom att lägga sig i telefonsamtal, pratar med barnet om rättsprocessen, bekräftar barnets negativa upplevelser hos den andra föräldern, etc.
8. Återkommande rättsprocesser. Det är inte bara den avvisade föräldern som stämmer – det kan lika gärna vara den föräldern barnet har en bindning till som startar processerna.
9. Den avvisade föräldern påtvingar sig kontakt med barnet, genom besök på skola, upprepade försök att nå barnet via telefon, sms eller mail, eller genom andra kontaktvägar.
10. Den avvisade föräldern har problem med sitt humör. Kan ha svårt att kontrollera ilska, eller uttrycker sig på ett anklagande, nedvärderande eller kränkande sätt.
11. Den avvisade föräldern har brister i sin föräldraförmåga. Förutom att ha svårt att visa empati, värme och förståelse för barnets ståndpunkt har föräldern ofta lägre förmåga att kommunicera med sitt barn.

Ovanstående är bara exempel på symtom. Ibland finns alla symtomen och ibland finns bara vissa. Det förekommer att en av föräldrarna, eller båda föräldrarna var för sig är ytterst lämpliga som föräldrar, men min erfarenhet är att en sådan bedömning i så fall inte alltid är kopplad till konfliktsituationen.

6.1. En typsituation

Jag vill ge en mer levande bild av typsituationen genom att infoga en del av en mailkonversation mellan mig och ett ombud i vilket jag beskrev min bild av konflikten mellan parterna och hur barnet påverkades (namnen är påhittade):

"Göran [pappan] bär sig naturligtvis åt som en jubelidiot. Han har ett smalt fokus på sitt eget mående och har jättesvårt för att se att Pelle [barnet] kan tycka det här är jättejobbigt. Göran framhärdat i att allt är Lindas fel och att Pelle mer eller mindre är tvingad att säga och göra som han gör. Han borde

ta det mycket lugnare med att "tvinga" Pelle träffa sin nya familj, ägna mer fokuserad tid åt Pelle, och framförallt sluta lägga hela skulden på Linda [mammans].

Linda å sin sida är på sitt sätt inte ett dugg bättre. Jag ifrågasätter inte att hon haft det jobbigt i sin relation med Göran tidigare, men hon ser inte att hon förstärker Pelles bild av Göran som "den onde" genom att leva kvar i känslan av det Göran gjort tidigare. Pelle har bara en enda person som förstår honom i hans relation med sin pappa, och det är Linda. Det är bara Linda som kan bekräfta för Pelle att det han upplevt är verkligt och inte påhittat. Om jag under mina samtal med Pelle ens antytt för Pelle att Linda har sin del i konflikten mellan Göran och henne så får Pelle taggarna utåt direkt. Att ifrågasätta Linda som "den hundra procent goda" är att ifrågasätta alla Pelles upplevelser. Att ifrågasätta Pelles upplevelser blir ett hot mot hela hans existens. Det innebär att Lindas bild av Göran har en jättestor betydelse för Pelles självkänsla och jagupplevelse. Linda behöver inte säga så mycket idag, Pelle vet vad Linda tycker om Göran. Men det innebär också att Lindas bild av Göran i praktiken gör det omöjligt för Pelle att odla någon som helst positiv bild av sin pappa. Det här är inte något jag bara hittar på. Pelle har enligt ovan bekräftat en del av det under mina samtal med honom.

Problemet är att jag inte kan säga ovanstående rakt upp och ner till Linda. Hon tolkar det som om jag lägger hela skulden på henne och hamnar direkt i försvar. Jag har försökt förklara för henne att jag inte har någon som helst anledning att tro att hon medvetet gör något för att sabotera umgänget, men hon låser sig totalt när jag försöker hjälpa henne se hur hennes bild av Göran påverkar Pelle.

Summa summarum är min bild den att oavsett vad som hänt tidigare när det gäller våld mellan Göran och Linda så är dagens möten mellan Pelle och Göran ganska ofarliga. Visst, Göran borde ta det lugnare och fokusera mer på Pelle, men egentligen är det ganska OK umgängen. Men när Pelle kommer hem så finns det ingen möjlighet för honom att se umgänget som positivt. Att se ett möte med Göran som positivt (och visst, Göran bidrar genom sitt eget agerande - jag har sagt att han betar sig idiotiskt) skulle ifrågasätta hela Pelles verklighet. Och när han känner Lindas negativa inställning till Göran - hon behöver inte säga ett ord för att Pelle ska känna den - så blir det ju inte precis lättare för honom. Jag vet inte hur jag tydligare ska förklara varför BÅDE Linda och Göran måste börja arbeta med sina bilder av varandra för att Pelle ska ha en chans att återetablera någon typ av positiv relation med sin pappa. "

Jag kan förstå att domstolarna kan ha svårt att bedöma om de här situationerna lämpar sig för medling eller inte. Ofta är båda föräldrarna på ytan fullt lämpliga som föräldrar och utredningar kan ha svårt att peka på vad det egentliga problemet är. I en förhoppning om att det kan vara till lite hjälp för ombud och domstolar vill jag förmedla några kompletterande iakttagelser. Med risk för att ge en stereotypisk och schablonmässig bild utgår jag för enkelhetens skull från att pappan är den avvisade föräldern. Det förekommer självklart att det är mamman som är den avvisade, och det förekommer självklart att både mammans och pappans beteende avviker från nedanstående beskrivning. Som exempel måste inte pappan vara öppet aggressiv eller kränkande, det räcker att han har ett sätt som kan uppfattas som mycket dominant. Mamman måste inte vara enbart snäll och timid och tillåtande - hon kan på ytan tidvis vara både dominant och högljudd. Men, mina erfarenheter säger mig att följande är en vanligt förekommande situation.

1. Pappan har ett häftigt temperament eller ett sätt att uttrycka sig som kan uppfattas som anklagande, nedvärderande eller kränkande. Men, och detta är ett stort men, vare sig hans temperament eller hans sätt att uttrycka sig ligger utanför gränserna för vad som anses vara acceptabelt i samhället. I övrigt kan han vara en mycket väl fungerande individ som är omtyckt av både vänner och arbetskamrater. Visst, han kanske hamnar i konflikter lite oftare än andra, eller byter arbetsplats eller flickvän lite oftare än andra, men hans beteende är inom ramen för vad som anses vara OK. Det faktum att hans beteende är OK ur ett samhälleligt perspektiv ger honom, i hans egna ögon, klartecken att fortsätta vara som han är. Han ser ingen anledning att ändra på sitt beteende, för han gör ju inget fel.
2. Mamman, som också är en välfungerande individ såväl privat som i arbetslivet har en annan uppfattning om vad som är OK när det gäller temperament och hur man uttrycker sig. Hennes toleransnivå när det gäller våld och verbala angrepp är betydligt lägre än pappans.

6.2. Betydelsen av olika normsystem

Under 3.1. ovan har jag tagit upp de tre normsystem som interagerar i vårdnadstvister. I en situation som kan beskrivas som alienation är det extra tydligt hur de tre normsystemen bidrar till den starka konflikten.

Bortsett från att båda föräldrarna har ett samhälleligt klartecken till sina respektive normsystem och därför har svårt att se att de gör något som är fel, så har de en tendens att anse att den andre förälderns normsystem ligger utanför det tillåtna. De lägger ofta ner oerhört mycket energi på att övertyga andra om hur dålig den andra föräldern är som förälder – inte sällan för att ytterligare rättfärdiga sitt eget normsystem, och barnet blir inte sällan indraget i försöken att få alla utomstående att förstå hur farlig pappan är. Mamman hävdar att pappan är farlig för barnet och att barnet inte får någon kärlek från pappan. Pappan hävdar att det finns en risk för att barnet hamnar på gatan när barnet blir äldre på grund av avsaknaden av regler och struktur hos mamman. (Jag vill påminna om att det naturligtvis förekommer att det är mamman som är den avvisade föräldern och att rollerna kan vara helt ombytta.)

Så pappan fortsätter vara som han är både innan, under och efter umgångena och barnet och mamman försöker få alla att förstå hur illa pappan beter sig mot barnet. Pappan å sin sida försöker få alla att se hur mamman manipulerar barnet och gör allt han kan för att visa att allt är helt OK när han träffar sitt barn.

Det pappan sällan förstår är att även om hans sätt att vara är OK ur ett samhälleligt perspektiv så innebär det inte att barnet inte kan ta skada av hans sätt att vara mot barnet. Att bli utsatt för aggressivitet och uttalanden som ger en känsla av att man inte är värd så mycket eller att man inte är omtyckt är något som kan få vem som helst att må dåligt. Det måste inte finnas en avsikt att vare sig skapa rädsla eller att kränka – det hindrar inte att barnet kan uppfatta det som mycket jobbigt.

Det mamman inte förstår är att hon ofta är den enda barnet kan prata med som förstår vad barnet upplever under umgångena med pappan. Mamman har liknande erfarenheter av pappans temperament och sätt att uttrycka sig från tiden då föräldrarna var ett par. Mamman behöver inte berätta så mycket om det hon varit med om, det räcker att hon bekräftar för barnet att hon förstår vad barnet upplevt. Barnet får på så sätt en viktig del av sin verklighet bekräftad av mamman och ju mer dominant konflikten blir i barnets liv, desto viktigare blir bilden av pappan som våldsam och mamman och barnet som offer. Även om mamman verkligen försöker säga till barnet att hon tycker det är OK att barnet träffar pappan så känner barnet självklart vad mamman innerst inne tycker vilket gör det oerhört svårt för barnet att känna att det är OK att träffa pappa.

En del av lösningen är att parterna måste bli bättre på att förstå varandras normsystem och att vara tillåtande i förhållande till varandras normsystem. Personligen kan jag tycka att det borde vara en noll-tolerans när det gäller aggressivitet mot barn, men det låter sig inte göras i verkligheten, så jag antar man får nöja sig med att den strängare föräldern förstår att han/hon måste hålla i sig både temperamentsmässigt och verbalt för att inte utsätta barnet för alltför stora påfrestningar. Mamman (i exemplet ovan) måste förstå hur hennes bild av pappan påverkar barnets bild av pappan. Optimalt är om hon kan förändra sin syn på pappan till att vara tillräckligt OK. Men i praktiken krävs det troligen att hela familjen får hjälp att handskas med situationen för att barnet ska kunna känna att det är OK att träffa pappa även om mamma och pappa har olika syn på hur man är mot ett barn.

7. Medling – ett kort som är värt att satsa på?

Här förväntar sig säkert många att jag ska ställa mig upp och ropa "JA". Men riktigt så enkelt är det inte. Jag har sett lite för mycket för att helt oreserverat ställa mig upp och säga "Medling är lösningen på alla konflikter". Jag vill mana till lite eftertanke och reflektion.

Vad handlar medling om egentligen? Är det ett sätt för medlaren att få en publik som applåderar honom/henne? Är det ett sätt för självutnämnda medlare att tjäna pengar på andras bekostnad? Är det ett sätt för domstolarna att hålla nere sina kostnader? Eller är det ett sätt för samhället att hjälpa sina medborgare att lösa sina konflikter på ett effektivare sätt?

Svaret är inte självklart. Jag tror att det i dagsläget handlar om alla ovanstående saker, och några till. Men hur vill vi ha det i framtiden? Vilken roll vill vi ge medling i det svenska samhället?

Eftersom medling är ett sätt att lösa konflikter inom många områden vill jag inte uttala mig om medling rent generellt – det blir alldeles för stort. Jag vill nöja mig med att ha tankar runt medling i de sammanhang det här dokumentet i huvudsak handlar om – konflikter mellan föräldrar.

7.1. Mina farhågor

Jag känner faktiskt en stor oro inför framtiden när det gäller medling. Oron handlar kanske inte så mycket om medling i sig, utan mest om den bild människor har av vad medling är. Jag är orolig för att medling fortsätter bli ett alltmer urvattnat begrepp som steg för steg närmar sig en situation där medling anses vara totalt överskattat.

För drygt ett år sedan träffade jag en Australiensisk jurist och medlare på tillfälligt besök i Sverige. Jag satt ett par timmar i möte med honom och insåg under mötet att vi i Sverige troligen idag är där Australien var för tio år sedan. Den typen av medlingsmetod som var förhärskande i Australien för tio år sedan var baserad på en metod som skapades av en man vid namn Haynes. Samma medlingsmetod låg tidigare som grund för, och kan eventuellt fortfarande ligga som grund för, familjerätternas i Sverige metod för sina samarbetsamtal.

I Australien insåg man för ca tio år sedan att man inte kan gå förbi föräldrarnas relation – det är nödvändigt att arbeta med deras kommunikation i syfte att minimera riskerna för nya konflikter. Av det skälet började man mer och mer gå ifrån Haynes metodik och arbeta mer terapeutiskt inriktat. Idag förefaller det finnas två läger i Australien – ett läger för och ett läger mot Haynes metodik.

Jag ser en uppenbar risk för att man i Sverige inför nästa steg av lagstiftningsarbetet – 2014 års vårdnadskommitté har högst ett år kvar av sitt arbete – inte i tillräckligt hög grad ifrågasätter familjerätternas arbetsmetodik och att man stannar kvar i den eventuella villfarelsen att den enda målsättningen med medling (och samarbetsamtal – vilket många förefaller tro är liktydigt med medling) ska vara samförståndslösningar – utan att ifrågasätta vad en samförståndslösning egentligen är för något!

7.2. Samförståndslösning

Som jag sagt tidigare i den här texten: *"Den absoluta målsättningen för ett medlingsuppdrag är att underlätta för parterna att nå en hållbar samförståndslösning som är förenlig med barnets bästa."* Men vad är en hållbar samförståndslösning egentligen? Är det att parterna skriver ner en överenskommelse om vårdnad, boende och umgänge som tingsrätten kan fastställa i en dom?

Jag tror ordet "hållbar" är nyckeln. Jag har sagt det på flera ställen i den här texten, men det förtjänar att upprepas; om parternas relation fortsätter vara dålig så är risken mycket stor för att eventuella överenskommelser har ett bäst före-datum som ligger nära i tiden – överenskommelser mellan föräldrar som lever i en osund relation de inte kan handskas med har en tendens att bli kortvariga i tiden.

Jag ser ingen mening i att arbeta som medlare om mitt arbete inte ger ett mervärde. Det är därför jag valt att gå på djupet och leta efter ett sätt att mer varaktigt hjälpa parter i konflikt att lösa sina konflikter! En hållbar samförståndslösning är i min värld inte bara en överenskommelse som

tillfälligt löser parternas problem utan en helhetslösning som både löser parternas problem idag och ger dem en möjlighet att förebygga framtida konflikter.

7.3. Medling och samarbetsamtal

Jag träffade Lisa Parkinson, en av världens mest erkända familjemedlare, då hon föreläste under en utbildning jag deltog i i Bryssel för några år sedan. Hon förmedlade en bild när det gäller familjemedling i Sverige som jag senare förstått är den förhärskande bilden, både internationellt och i hög utsträckning även i Sverige, av vad som är familjemedling i Sverige. Hon menade att familjemedling i Sverige är familjerätternas samarbetsamtal!

Samarbetsamtal är **ett sätt** att medla i konflikter i parrelationer (med eller utan barn). Men att säga att samarbetsamtal är liktydigt med medling är lika tokigt som att säga att Volvo är liktydigt med begreppet "bil".

Medling är ett betydligt vidare begrepp än samarbetsamtal. Samarbetsamtal är ett sätt att medla, men det är långt ifrån det enda sättet att medla. Medling är ett sätt att lösa konflikter mellan parter som innebär att en tredje opartisk person underlättar för parterna att själva hitta en lösning på sina konflikter. Det innebär att medlaren har ett ansvar för ALLA konflikter parterna vill ha hjälp med att lösa – inte bara vissa utvalda konflikter medlaren känner sig villig att lägga energi på.

7.4. Medlarens kompetens

I de flesta andra länder i Europa ställs det krav på utbildning för att få kalla sig "familjemedlare" och för att få arbeta med familjemedling. Det skulle förvåna mig om det inte kommer sådana krav även i Sverige inom en snar framtid. Jag välkomnar sådana krav och tycker att det vore ett steg i rätt riktning.

Jag är däremot livrädd för hur kravet på utbildning kan komma att utformas i Sverige. Om tilltron till socialtjänsten och familjerätten får fortsätta styra lagstiftningen runt hur man ska underlätta för föräldrar att undvika att hamna i utdragna vårdnadstvister så finns det en uppenbar risk för att en lagstadgad utbildning styrs mot den typen av medling familjerätten arbetar med i sina samarbetsamtal. **I så fall läser vi fast Sverige i den situation Australien befann sig i för tio år sedan.**

Om vi ska ställa krav på utbildning i Sverige så måste vi också kunna erbjuda en sådan utbildning. För att kunna arbeta som medlare i föräldrabalksmål krävs det mycket bredare kunskaper än de kunskaper som lärs ut till socionomer som arbetar med samarbetsamtal. Annars är **risken uppenbar att medlare, efter genomgången utbildning, misslyckas med merparten av sina uppdrag (eller att föräldrarna kommer tillbaka till domstolen gång på gång med nya konflikter) och att medling i föräldrabalksmål mer och mer kommer att anses vara ett kort som inte är värt att satsa på!**

7.5. Att lösa konflikterna innan de kommer till domstolen

När jag började arbeta som medlare för snart tjugo år sedan och precis hade avslutat motsvarande nästan två års heltidsstudier på Göteborgs universitet i konfliktlösning/medling, då var jag övertygad om att ju tidigare man kan lösa en konflikt, desto bättre. Men om läsaren kommer ihåg vad jag sa under 5.3. ovan så finns det situationer då konflikten måste få mogna hos parterna. Om man inte vill ha ett surkart i handen så måste man ibland vänta tills äpplet är moget och faller ner i handen av sig självt.

Jag tror istället på utbildning och information till föräldrar innan deras relation blir oåterkalleligt osund. Jag vill inte lyfta upp Cause Mediation® alltför högt, men jag har en förhoppning om att de stödgrupper som kan komma att bildas under Cause Mediation® kan bli ett sätt för människor att få hjälp och stöd i osunda relationer innan de passerat "the point of no return". Jag har en vision av att föräldrar som kommer till domstolen kan bli hänvisade till den lokala stödgruppen som ett första steg innan man beslutar om vare sig samarbetsamtal, medling, eller utredning.

7.6. Sammanfattning

Så är familjemedling ett kort som är värt att satsa på? Jag kan nog trots allt inte svara annat än "ja" på den frågan. Men, det blir med de förbehåll jag redogjort för ovan. Jag är livrädd för att socialtjänsten ska fortsätta anses ha ensamrätt på familjemedling i Sverige och jag är livrädd för att vi ska utbilda familjemedlare i Sverige som i första hand är tränade i förhandling. Men bortsett från det så tror jag på en fortsatt ljus framtid för familjemedling i Sverige.